

現場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）
 期間：2024/3/1～2024/3/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						ご飯 納豆 高野豆腐煮 ジョア（プレーン） 味噌汁	ご飯 つくね煮 青梗菜のお浸し ヨーグルト 味噌汁
昼食						** 開所記念(松花堂弁当) ** 天ぷら① 豚角煮② 青菜と湯葉のお浸し③ いちご・キウイ④ 赤飯 清汁	ご飯 マスのムニエル バター醤油 コールスローサラダ 味噌汁 黄桃
夕食						ご飯 鶏のさっぱり煮 ひじき煮 春菊のごま和え 味噌汁	ご飯 厚揚げと野菜のオイスター炒め 海老シウマイ 春雨のドレッシング和え 中華スープ
3時						キャラメルプリン りんごジュース	どら焼き 乳酸菌ウォーター
						1献立 - 1652kcal 蛋白質 63.4g 脂質 43.9g 食塩 6.8g 水分 1223.7g	1献立 - 1541kcal 蛋白質 63.4g 脂質 40.6g 食塩 7.1g 水分 1135.8g

現場：癒しの里 南千住
献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）
期間：2024/3/1～2024/3/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	パン チーズオムレツ 玉葱ソース パンプキンサラダ ヤクルト スープ	ご飯 豚肉と白菜の旨煮 青梗菜のみぞれ和え ミルミル 味噌汁	ご飯 ジャーマンポテト キャベツとツナサラダ ジョア（いちご） 味噌汁	ご飯 厚焼きたまご オクラの和え物 ヨーグルト 味噌汁	ご飯 つくね煮 小松菜柚子和え ヤクルト 味噌汁	ご飯 納豆 里芋のそぼろあんかけ ジョア（プレーン） 味噌汁	ご飯 野菜とウィンナーのソテー カニカマサラダ ヨーグルト 味噌汁
昼食	《ひな祭り》 ☆雛ちらし★ 若竹煮 清汁 フルーツカクテル	ご飯 みぞれカツ いんげんのくるみ和え 赤だし 白桃	ご飯 鶏肉の香草焼き 卵豆腐 味噌汁 みかん	ご飯 肉団子のトマト煮 ほうれん草土佐和え 味噌汁 りんご	ご飯 豚肉のくわ焼き かぶの梅和え 味噌汁 マンゴー	ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 白菜の柚子和え 清汁 白桃	ご飯 カレーライス 漬物 アスパラトマトサラダ スープ フルーツヨーグルト
夕食	ご飯 鶏肉の照り焼き ぜんまいのおかか煮 長いも二杯酢 味噌汁	ご飯 赤魚の煮付け かぶ含め煮 ぬた かき玉汁	ご飯 白身魚のホイル焼き風 ふきの炒り煮 揚げ茄子の浸し 清汁	ご飯 鰯の山椒蒲焼 半片の煮物 青菜の海苔和え 味噌汁	ご飯 マスのタルタル焼き カリフラワーのクリーム煮 きのこマリネ 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ ビーフンソテー 青梗菜のナムル 味噌汁	ご飯 タラの酒蒸しオイスター葱たれ 真砂炒め 小松菜のお浸し 味噌汁
3時	ひな祭りスイーツ 牛乳	いちごグループ グレープジュース	ようかん 乳酸菌ウォーター	マドレーヌ アップルティー	しっとりプチケーキ レモンティー	やわらかおかき りんごジュース	青りんごゼリー 乳酸菌ウォーター
	エネルギー 1426kcal 蛋白質 61.2g 脂質 39.7g 食塩 7.9g 水分 1169g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 61g 脂質 28.8g 食塩 7.5g 水分 1247.8g	エネルギー 1356kcal 蛋白質 61.6g 脂質 30.4g 食塩 7.2g 水分 1183.7g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 63.1g 脂質 32.7g 食塩 7.9g 水分 1183g	エネルギー 1470kcal 蛋白質 62.6g 脂質 39.5g 食塩 7.1g 水分 1134.8g	エネルギー 1512kcal 蛋白質 55g 脂質 36.8g 食塩 6.6g 水分 1277g	エネルギー 1358kcal 蛋白質 54.5g 脂質 34.5g 食塩 9g 水分 1221.5g

現場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）
 期間：2024/3/1～2024/3/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	パン 卵とほうれん草炒め ポテトサラダ ヤクルト コーンスープ	ご飯 お麩の煮物 キャベツさっぱり和え ミルミル 味噌汁	ご飯 野菜炒め 菜の花のお浸し ジョア（いちご） 味噌汁 ふりかけ	ご飯 ポイルウインナー いんげんゴマドレ和え ヨーグルト 味噌汁	ご飯 ミートボール和風あん 青菜のおろし和え ヤクルト 味噌汁	ご飯 納豆 豚肉と野菜の旨煮 ジョア（プレーン） 味噌汁	ご飯 肉詰めいなり キャベツの土佐和え ヨーグルト 味噌汁
昼食	ご飯 豚肉甘辛炒め 春雨の和え物 清汁 オレンジ	ご飯 鶏肉ときのこのクリーム煮 マセドアンサラダ スープ フルーツカクテル	ご飯 海老団子甘酢あんかけ ブロッコリーサラダ 清汁 マンゴー	ご飯 鶏肉のピカタ ほうれん草ツナマヨ和え スープ 黄桃	あんかけ焼きそば カニシュウマイ 中華スープ りんご	ご飯 厚揚げ塩うま煮 中華和え 味噌汁 みかん	ご飯 マスの粒マスタード焼き サウザンサラダ クラムチャウダー 白桃
夕食	ご飯 ほっけ漬け焼き かぶの煮物 青梗菜辛子和え 味噌汁	ご飯 赤魚の南部焼き 里芋の柚子味噌かけ 白菜おかか和え 清汁	ご飯 豚肉塩麩焼き 蓮根金平 青じそドレ和え 味噌汁	ご飯 アジの南蛮漬 南瓜の煮物 もやしと萘のナムル 味噌汁	ご飯 サバの味噌煮 ぜんまい炒り煮 かぶゆず香和え 清汁	ご飯 鶏肉の葱味噌焼き 里芋の煮っころがし ピ-ナツツ和え 清汁	ご飯 和風ミートローフ 青菜とじゃこの炒め物 カリフラワードレッシング和え 味噌汁
3時	抹茶ババロア アップルティー	スイスロール グレープジュース	プリン 乳酸菌ウォーター	たい焼き 牛乳	コーヒーゼリー りんごジュース	抹茶ようかん 乳酸菌ウォーター	今川焼き レモンティー
	エネルギー 1358kcal 蛋白質 57.8g 脂質 37g 食塩 7.2g 水分 1196.4g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 52.5g 脂質 30.3g 食塩 7.1g 水分 1065.6g	エネルギー 1356kcal 蛋白質 59.9g 脂質 28.8g 食塩 7.7g 水分 1187.4g	エネルギー 1674kcal 蛋白質 72.9g 脂質 47g 食塩 7.2g 水分 1115.7g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 55.8g 脂質 38.1g 食塩 8.2g 水分 1295.4g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 64.8g 脂質 30.9g 食塩 6.1g 水分 1307g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 63.3g 脂質 41.9g 食塩 7.2g 水分 1120.3g

現場：癒しの里 南千住
献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）
期間：2024/3/1～2024/3/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	パン ポトフ ビーンズサラダ ヤクルト スープ	ご飯 半片と野菜の煮物 青梗菜ぼん酢和え ミルミル 味噌汁	ご飯 青菜とツナのソテー パンプキンサラダ ジョア（いちご） 味噌汁	ご飯 目玉焼き 白菜お浸し ヨーグルト 味噌汁	ご飯 海老団子と野菜の煮物 蒸し鶏の和え物 ヤクルト 味噌汁	ご飯 納豆 肉じゃが ジョア（プレーン） 味噌汁	ご飯 さつま揚げ炒め煮 小松菜としいたけ和え ヨーグルト 味噌汁
昼食	ご飯 豚肉のケチャップ炒め キャベツの生姜風味和え 味噌汁 マンゴー	ご飯 ガリバタ鶏 オクラなめ茸和え 清汁 オレンジ	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 筍酢味噌和え 清汁 フルーツカクテル	ご飯 鱈のゆず味噌焼き 春菊の錦糸和え 清汁 みかん	パン シーフードシチュー グリーンサラダ スープ 黄桃	[共通料理] ご飯 かぶとツナのサラダ 味噌汁 白桃 [A] あじの煮付け [B] 豚生姜焼き	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き アスパラの胡麻ドレ和え 味噌汁 バナナ
夕食	ご飯 赤魚酒蒸し 柚子あんかけ 五目豆 白菜しその実和え 味噌汁	ご飯 かれいの煮付け かぶ白だし煮 もやしのドレッシング和え 味噌汁	ご飯 柳川風 ふきの炒め煮 梅和え 味噌汁	ご飯 チキントマト煮込み 春キャベツとハム炒め 春菊のごま和え 味噌汁	ご飯 豚肉のマスタード焼き 魚河岸揚げの煮物 青梗菜の和え物 味噌汁	ご飯 筑前煮 南瓜かにあん 大根香り and え 味噌汁	ご飯 回鍋肉 絹揚げ生姜醤油 柚香和え 味噌汁
3時	チーズヨーグルトケーキ グレープジュース	厚切りチョコバウム 牛乳	もみじまんじゅう りんごジュース	おはぎ レモンティー	マンゴープリン 乳酸菌ウォーター	芋ようかん 牛乳	やわらかおかき アップルティー
	エネルギー 1429kcal 蛋白質 61.1g 脂質 35.6g 食塩 7.1g 水分 1245.4g	エネルギー 1232kcal 蛋白質 60.9g 脂質 18.7g 食塩 6.4g 水分 1171.2g	エネルギー 1640kcal 蛋白質 64.3g 脂質 44.6g 食塩 8.3g 水分 1083.1g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 70.1g 脂質 31.5g 食塩 6.5g 水分 1145.6g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 59.2g 脂質 42.4g 食塩 8.4g 水分 1430.2g	[A] エネルギー 1497kcal 蛋白質 68.5g 脂質 28.1g 食塩 7.1g 水分 1328.5g [B] エネルギー 1496kcal 蛋白質 67.4g 脂質 28.9g 食塩 6.6g 水分 1343.6g	エネルギー 1336kcal 蛋白質 58.8g 脂質 33.3g 食塩 5.8g 水分 1209.2g

現場：癒しの里 南千住
献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）
期間：2024/3/1～2024/3/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	パン スクランブルエッグ マカロニサラダ ヤクルト スープ	ご飯 炒り豆腐 菜の花和え物 ミルミル 味噌汁	ご飯 小松菜とツナ炒め コールスローサラダ ジョア（いちご） 味噌汁 ふりかけ	ご飯 サケの塩焼き 酢の物 ヨーグルト 味噌汁	ご飯 肉団子と野菜の煮物 ごまダレサラダ ヤクルト 味噌汁	ご飯 納豆 高野豆腐煮 ジョア（プレーン） 味噌汁	ご飯 つくね煮 青梗菜のごま浸し ヨーグルト 味噌汁
昼食	ご飯 サバの塩焼き 青菜の海苔和え 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 ささみチーズフライ ほうれん草のおろし和え 清汁 りんご	ご飯 豚肉の薬味だれ ブロッコリーサラダ 味噌汁 みかん	【お花見御膳】 豆ごはん サワラの西京焼 しゅうまい（2種） 清汁 いちご・キウイ	けんちんうどん もやしおかか和え 黄桃	ご飯 和風おろしハンバーグ 菜の花辛子和え ポターージュ 白桃	ご飯 豚肉のにんにく醤油焼き いんげんのピーナツ和え 味噌汁 フルーツカクテル
夕食	ご飯 八宝菜 ザーサイ豆腐 カリフラワーマヨネーズ和え 中華スープ	ご飯 鰯つみれの生姜あん ちくわぶ煮物 長芋の梅肉添え 味噌汁	ご飯 ブリの煮付け ふきの味噌炒め 春菊のごま和え 清汁	ご飯 しぐれ煮 じゃことピーマンの炒め 春菊のごま和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のレモンソテー ジャーマンポテト カリフラワーのサラダ スープ	ご飯 白身魚の菜種焼き ひじき煮 冷奴 味噌汁	ご飯 鶏肉の豆乳煮込み さつまいもレモン煮 春雨の酢の物 味噌汁
3時	ココアワッフル グレープジュース	シュークリーム 乳酸菌ウォーター	メロンゼリー レモンティー	あんドーナツ りんごジュース	***三ツ矢サイダーの日*** しゅわしゅわゼリー アップルティー	フルーチェ グレープジュース	ロールケーキ 牛乳
	エネルギー 1536kcal 蛋白質 60.9g 脂質 51.4g 食塩 7.7g 水分 1094.4g	エネルギー 1568kcal 蛋白質 64.7g 脂質 38.4g 食塩 7.8g 水分 1194.9g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 57.4g 脂質 44.1g 食塩 7.2g 水分 1175.5g	エネルギー 1607kcal 蛋白質 67.2g 脂質 42.3g 食塩 8.6g 水分 1077.1g	エネルギー 1383kcal 蛋白質 56.2g 脂質 30.3g 食塩 8.6g 水分 1373.6g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 61.2g 脂質 27g 食塩 6.9g 水分 1201.2g	エネルギー 1644kcal 蛋白質 65.8g 脂質 45.8g 食塩 6.9g 水分 1067.2g

現場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）
 期間：2024/3/1～2024/3/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	31						
朝食	パン チーズオムレツ 玉葱ソース パンプキンサラダ ヤクルト スープ						
昼食	ご飯 白身魚香草パン粉焼き コールスローサラダ コーンスープ 黄桃						
夕食	ご飯 蒸し豚の胡麻だれ 若竹煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁						
3時	グレープゼリー りんごジュース						
	エネルギー 1508kcal 蛋白質 52.7g 脂質 54.3g 食塩 7.6g 水分 1206.7g						