

現場：癒しの里 南千住
献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）
期間：2024/4/28～2024/5/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	1	2	3	4
朝食	パン チーズオムレット 玉葱ソース パンプキンサラダ コーンスープ ヤクルト	ご飯 豚肉と白菜の旨煮 青梗菜お浸し 味噌汁 ミルミル	ご飯 ジャーマンポテト キャベツとツナサラダ 味噌汁 ジョア（いちご）	ご飯 肉詰めいなり オクラの和え物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 肉団子煮 小松菜柚子和え 味噌汁 ヤクルト	ご飯 納豆 里芋のそぼろあんかけ 味噌汁 ジョア（プレーン）	ご飯 野菜とウインナーのソテー 豆サラダ 味噌汁 ヨーグルト
	ご飯 豚肉のオysterソース炒め カリフラワーと海老のサラダ スープ フルーツカクテル	**昭和の日 メニュー** ご飯 ドライカレー ハムサラダ スープ プリン	ご飯 豚肉甘辛炒め なめ茸おろし 味噌汁 黄桃	**八十八夜の日 メニュー** 茶そば 肉団子甘辛タレ マンゴー	ご飯 たらの竜田揚げ 白和え 味噌汁 みかん	ご飯 ほっけの塩麴焼き ひじき煮 味噌汁 白桃	ご飯 鱈の蒲焼き風 菜の花の酢味噌和え 清汁 バレンシアオレンジ
	ご飯 赤魚の味噌煮 南瓜そぼろあんかけ 錦糸和え 味噌汁	ご飯 白身魚酒蒸し 柚子あんかけ 厚揚げの七味炒め アスパラの胡麻和え 味噌汁	ご飯 鱈の照り焼き ふきの煮物 蒸し鶏の和え物 味噌汁	ご飯 しぐれ煮 南瓜といんげん煮物 もやしの和え物 味噌汁	ご飯 ガリバタ鶏 蕪としいたけのとろみ煮 もずく酢 味噌汁	ご飯 蒸し豚の胡麻だれ はんぺんの煮物 ちんげん菜おかか和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の粒マスタード焼き 蒸し豆腐葱あん 揚げ茄子の浸し 味噌汁
	エネルギー 1313kcal 蛋白質 60.1g 脂質 33.9g 食塩 8.2g 水分 981.6g	エネルギー 1325kcal 蛋白質 57.1g 脂質 31.1g 食塩 7.5g 水分 1082.8g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 62.5g 脂質 27.7g 食塩 6.7g 水分 937.7g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 58.8g 脂質 19.5g 食塩 6.3g 水分 790.7g	エネルギー 1268kcal 蛋白質 56.8g 脂質 25.6g 食塩 6.1g 水分 982.8g	エネルギー 1450kcal 蛋白質 60.6g 脂質 33.4g 食塩 6.6g 水分 1053.2g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 67.8g 脂質 44.7g 食塩 7.3g 水分 929.3g

現場：癒しの里 南千住
献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）
期間：2024/4/28～2024/5/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土		
	5	6	7	8	9	10	11		
朝食	パン ベーコンとほうれん草炒め ポテトサラダ コーンスープ ヤクルト	ご飯 お麩の煮物 キャベツさっぱり和え 味噌汁 ミルミル	ご飯 野菜炒め 菜の花のお浸し 味噌汁 ジョア（いちご） ふりかけ	ご飯 ポイルウインナー いんげんゴマドレ和え 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ミートボール和風あん もやし中華和え 味噌汁 ヤクルト	ご飯 納豆 豚肉と野菜の旨煮 味噌汁 ジョア（プレーン）	ご飯 肉詰めいなり キャベツの土佐和え 味噌汁 ヨーグルト		
	昼食	<子供の日> 三色丼★ 春巻 白菜とカニカマのマヨ和え 清汁 フルーツヨーグルト	ご飯 タンドリーチキン アスパラトマト スープ フルーツカクテル	あんかけ焼きそば 揚げ出し豆腐 スープ バナナ	ご飯 和風ハンバーグ 小松菜とあさりの辛子和え 清汁 黄桃	ご飯 たらのタルタル焼き 青菜ピーナッツ和え 味噌汁 みかん	ご飯 アジの南蛮漬 カリフラワー明太マヨ和え 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 ポークカレー 漬物 野菜サラダ スープ マンゴー	
		夕食	ご飯 豚しょうが焼き うの花 もやしの胡麻和え 味噌汁	ご飯 白身魚の中華蒸し ビーフソテー 卵豆腐 清汁	ご飯 サバの味噌煮 竹輪の金平 ほうれん草のお浸し 清汁	ご飯 海老団子甘酢あん ザーサイ豆腐 春雨ドレッシング和え 中華スープ	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き 車麩の含め煮 長いも二杯酢 清汁	ご飯 豆腐五目あんかけ 魚豆腐揚げの煮物 青梗菜とぜんまいのナムル 味噌汁	ご飯 赤魚幽庵焼き 五目豆 白菜のゆかり和え 味噌汁
			エネルギー 1659kcal 蛋白質 59.6g 脂質 58.3g 食塩 7.6g 水分 907g	エネルギー 1266kcal 蛋白質 56.8g 脂質 21g 食塩 6.6g 水分 946.8g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 61g 脂質 41.5g 食塩 8.5g 水分 1062.1g	エネルギー 1365kcal 蛋白質 47.2g 脂質 28.4g 食塩 9.7g 水分 852.3g	エネルギー 1376kcal 蛋白質 52.7g 脂質 34.7g 食塩 5.8g 水分 866.2g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 66.4g 脂質 31.7g 食塩 6.6g 水分 1176.8g	エネルギー 1354kcal 蛋白質 55.4g 脂質 28.7g 食塩 8.3g 水分 1040.1g

現場：癒しの里 南千住
献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）
期間：2024/4/28～2024/5/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	12	13	14	15	16	17	18
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 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 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
	<母の日ランチ> ☆筍ごはん★ 天ぷら盛合わせ 湯葉のかにかまあんかけ 青菜和え物 清汁 バレンシアオレンジ	ご飯 鱈の山椒焼 もやしの塩昆布和え 味噌汁 黄桃	ご飯 タラのみぞれ煮 いんげんのごま和え 味噌汁 みかん	ご飯 ささみチーズフライ カリフラワーのピクルス 清汁 キウイ	ご飯 豚肉の玉葱ソース 青菜なめ茸和え 味噌汁 フルーツカクテル	スパゲティ ミートソース グリーンサラダ スープ みかん	ご飯 鶏肉の葱味噌焼き 胡桃和え 味噌汁 黄桃
夕食	ご飯 豚肉甘辛炒め ぜんまいの煮物 春雨の酢の物 味噌汁	ご飯 筑前煮 キャベツとしらすのソテー 冷奴 梅だれ 味噌汁	ご飯 豚肉塩麹炒め 筍の土佐煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁	ご飯 白身魚の和風ムニエル 高野豆腐含め煮 茄子の辛子醤油和え 味噌汁	ご飯 蒸鶏の薬味だれ 金平ごぼう ブロッコリーマヨネーズ和え 清汁	ご飯 マスの照焼き さつまいもレモン煮 もやしと胡瓜の和え物 味噌汁	ご飯 かれの煮付け 刻み昆布とさつま揚げ炒め 春菊お浸し 清汁
	エネルギー 1450kcal 蛋白質 55.6g 脂質 43g 食塩 8.5g 水分 1017.2g	エネルギー 1306kcal 蛋白質 54.6g 脂質 23.9g 食塩 6.8g 水分 994.4g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 62.1g 脂質 29g 食塩 7.1g 水分 990.5g	エネルギー 1520kcal 蛋白質 75g 脂質 36.6g 食塩 8.3g 水分 868g	エネルギー 1357kcal 蛋白質 59.9g 脂質 28.1g 食塩 6.8g 水分 879.8g	エネルギー 1367kcal 蛋白質 58.4g 脂質 24.3g 食塩 8.6g 水分 1157g	エネルギー 1333kcal 蛋白質 63.8g 脂質 20.6g 食塩 7.4g 水分 901.1g

現場：癒しの里 南千住

献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）

期間：2024/4/28～2024/5/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	19	20	21	22	23	24	25
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 じゃが芋煮 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 目玉焼き 白菜お浸し ヨーグルト 味噌汁	ご飯 がんと野菜の煮物 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
	ご飯 八宝菜 香りและ 中華スープ フルーツカクテル	ご飯 豚すき 山菜のおろし和え 味噌汁 バナナ	ご飯 白身魚の酒蒸しオイスター葱たれ しその実和え 味噌汁 黄桃	ゆかりご飯 サバの塩焼き キャベツの生姜風味和え 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉の塩麹焼き さっぱり和え 味噌汁 キウイ	ご飯 ほっけの漬け焼き かぶと柚子の甘酢漬け 味噌汁 白桃	ご飯 鱈の山椒焼 もやしと萘のナムル 味噌汁 黄桃
	ご飯 さわらの柚子味噌焼き 里芋そぼろ煮 オクラの梅和え 清汁	ご飯 厚揚げの味噌炒め 南瓜煮物 もずく胡瓜 味噌汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 冬瓜の枝豆あんかけ ちんげん菜の和え物 味噌汁	ご飯 煮込みハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー カリフラワーサラダ スープ	ご飯 回鍋肉 海老シューマイ なすの揚げびたし 中華スープ	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 蓮根とエリンギの青のり炒め 長芋の梅肉添え 味噌汁	ご飯 鶏肉の豆乳煮込み ピーマンとじゃこの炒め 青菜の磯和え 清汁
	エネルギー 1335kcal 蛋白質 57.1g 脂質 34.1g 食塩 6.1g 水分 908.7g	エネルギー 1341kcal 蛋白質 54.3g 脂質 25.1g 食塩 7g 水分 961.1g	エネルギー 1229kcal 蛋白質 56.5g 脂質 19.6g 食塩 7.1g 水分 993.8g	エネルギー 1348kcal 蛋白質 51.9g 脂質 33.3g 食塩 6.2g 水分 915.9g	エネルギー 1290kcal 蛋白質 58.1g 脂質 26.2g 食塩 7.1g 水分 903g	エネルギー 1354kcal 蛋白質 62.1g 脂質 22.3g 食塩 6.1g 水分 1000.5g	エネルギー 1307kcal 蛋白質 62.4g 脂質 24.4g 食塩 7.5g 水分 903.4g

現場：癒しの里 南千住

献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）

期間：2024/4/28～2024/5/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	26	27	28	29	30	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	ご飯 豚肉とかぶの旨煮 茄子のみぞれ和え 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 ふりかけ	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 肉団子煮 青菜柚子和え 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	
昼食	ご飯 豚肉オyster炒め 錦糸和え 味噌汁 フルーツカクテル	**小松菜の日** ご飯 鶏肉と小松菜の卵炒め 沢庵の和え物 清汁 みかん	ご飯 白身魚香草パン粉焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁 バナナ	ご飯 豚肉のくわ焼き 青菜とあさりの辛子和え 味噌汁 白桃	[共通料理] ご飯 マセドアンサラダ スープ みかん [A] たらのピカタ [B] 豚肉のケチャップ炒め	冷やしたぬきそば つくね照焼き バレンシアオレンジ	
夕食	ご飯 マスのみりん漬焼き 半片の含め煮 春菊生姜和え 味噌汁	ご飯 豆腐肉味噌かけ ふきの炒め煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	ご飯 鶏のさっぱり煮 真砂炒め 酢味噌和え 清汁	ご飯 鯆の生姜焼き 里芋の胡麻みそ煮 春雨サラダ 清汁	ご飯 赤魚の煮付け ぜんまい炒り煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め ひじきの煮物 もやしのドレッシング和え 味噌汁	
	エネルギー 1351kcal 蛋白質 61.8g 脂質 29.8g 食塩 8.5g 水分 909.5g	エネルギー 1316kcal 蛋白質 61.3g 脂質 26.7g 食塩 7.1g 水分 1093.2g	エネルギー 1312kcal 蛋白質 59.5g 脂質 26.2g 食塩 8.3g 水分 920.1g	エネルギー 1402kcal 蛋白質 62.3g 脂質 27.1g 食塩 7.4g 水分 902.6g	[A] エネルギー 1229kcal 蛋白質 52.5g 脂質 25.1g 食塩 6.4g 水分 961.1g [B] エネルギー 1268kcal 蛋白質 51.6g 脂質 28.1g 食塩 6.8g 水分 963.8g	エネルギー 1373kcal 蛋白質 62.4g 脂質 27.1g 食塩 7.4g 水分 889.1g	