

献立表

現 場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期 間：2024/5/26～2024/6/30



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	パン 卵とほうれん草炒め 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 ボイルウインナー 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（ブレン）	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
	ご飯 ほっけの漬け焼き じゃが芋煮物 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 チキン南蛮 春菊のピーナッツ和え 清汁 キウイ	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 春雨酢の物 清汁 黄桃	ご飯 柳川風 青菜の和え物 味噌汁 みかん	パン クリームシチュー 野菜マリネ スープ マンゴー	ご飯 サバの味噌煮 白菜のゆかり和え 味噌汁 バナナ	ご飯 煮込みハンバーグ グリーンサラダ スープ みかん
	ご飯 蒸し豚の胡麻だれ きのこのバター炒め 長いも二杯酢 味噌汁	ご飯 マスの山椒焼き 南瓜の煮物 白和え 味噌汁	ご飯 カレーの煮付け うの花 白菜おかか和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の照焼き 蒸し豆腐カニカマあん なめ茸おろし 味噌汁	ご飯 豚肉甘辛炒め 真砂炒め カリフラワーのサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉の蒲焼 車麩の煮物 菜の花酢味噌和え 清汁	ご飯 蒸たらの葱ダレ ふきとさつま揚げの炒め煮 もやしのナムル 味噌汁
	エネルギー 1418kcal 蛋白質 53.1g 脂質 50g 食塩 6.5g 水分 925.7g	エネルギー 1264kcal 蛋白質 56.7g 脂質 28.4g 食塩 4.9g 水分 901.2g	エネルギー 1207kcal 蛋白質 59.9g 脂質 17.3g 食塩 6.9g 水分 977.9g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 66.2g 脂質 37.1g 食塩 6.6g 水分 945.5g	エネルギー 1261kcal 蛋白質 54.1g 脂質 32.8g 食塩 8.4g 水分 1145.1g	エネルギー 1379kcal 蛋白質 66.6g 脂質 34.5g 食塩 7.7g 水分 990.9g	エネルギー 1229kcal 蛋白質 50.5g 脂質 19.1g 食塩 7.3g 水分 981.2g

献立表

現場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期間：2024/5/26～2024/6/30



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	スクランブルエッグ	炒り豆腐	小松菜とツナ炒め	サケの塩焼き	がんもと野菜の煮物	納豆	ミートボール和風あん
	マカロニサラダ	菜の花和え物	コールスローサラダ	酢の物	ごまダレサラダ	高野豆腐煮	青梗菜の海苔和え
	スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	ヤクルト	ミルミル	ジョア（いちご） ふりかけ	ヨーグルト	ヤクルト	ジョア（プレーン）	ヨーグルト
昼食	<父の日ランチ>	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	月見うどん	ご飯
	☆空豆ごはん★	鱈の生姜煮	サバの塩焼き	鶏肉の粒マスタード焼き	和風ハンバーグ	つくね照焼き	鶏肉の塩麹焼き
	エビフライ	ふきと豚肉の炒め	胡桃和え	アスパラトマト	白菜しその実和え	オレンジ	ほうれん草のごま和え
	冬瓜のそぼろあんかけ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	清汁		味噌汁
	清汁	フルーツカクテル	黄桃	マンゴー	みかん		白桃
びわ・キウイ							
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	蒸し豚おろしポン酢	鶏肉のにんにく醤油焼き	豚肉と里芋の旨煮	ブリのみりん漬焼き	たらの中華蒸し	赤魚の漬け焼き	回鍋肉
	がんもの含め煮	さつまいもレモン煮	ごぼうの山椒風味	カリフラワー土佐煮	里芋の煮っころがし	車麩の含め煮	かぶ白だし煮
	かぶ甘酢生姜和え	白菜ぼん酢和え	春雨の中華和え	青菜ピーナツ和え	青梗菜のナムル	蒸し鶏のサラダ	長芋の梅肉添え
	味噌汁	味噌汁	清汁	味噌汁	中華スープ	清汁	清汁
エネルギー 1563kcal 蛋白質 57.1g 脂質 62.9g 食塩 8.4g 水分 1018.9g	エネルギー 1304kcal 蛋白質 59.7g 脂質 23.4g 食塩 6.5g 水分 900.9g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 63.3g 脂質 36.7g 食塩 6.3g 水分 941g	エネルギー 1283kcal 蛋白質 63.7g 脂質 32.7g 食塩 5.7g 水分 894.1g	エネルギー 1218kcal 蛋白質 46.2g 脂質 23.5g 食塩 6.7g 水分 994.5g	エネルギー 1322kcal 蛋白質 71g 脂質 22.7g 食塩 8.1g 水分 1067.1g	エネルギー 1320kcal 蛋白質 57.1g 脂質 31.9g 食塩 6.8g 水分 928.3g	

現 場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期 間：2024/5/26～2024/6/30



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	30						
朝食	パン 卵とほうれん草炒め ポテトサラダ コーンスープ ヤクルト						
昼食	～夏越の祓 ごはん～ ☆夏越ごはん★ 浅漬け 赤だし 水無月ようかん風						
夕食	ご飯 麻婆豆腐 揚げ茄子の浸し かぶの中華サラダ スープ						
	エネルギー 1492kcal 蛋白質 51.6g 脂質 48.2g 食塩 7.2g 水分 1032.3g						