

現 場：癒しの里 南千住
献立種類：常食（個別献立） / A / B
期 間：2024/6/30～2024/7/31



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	30	1	2	3	4	5	6
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 じゃが芋とさつま揚げの煮物 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 切干中華和え 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（ブレーン）	ご飯 肉詰めいなり 茄子の土佐和え 味噌汁 ヨーグルト
	～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	ご飯 豚肉のオイスター炒め 白菜ポン酢和え 味噌汁 黄桃	ご飯 茄子と挽肉の味噌炒め もやし辛子和え 清汁 みかん	ご飯 鶏肉のバーベキューソース グリーンサラダ スープ バナナ	ご飯 豚肉の粒マスタード焼き ほうれん草のお浸し 清汁 白桃	ご飯 ガリバタ鶏 胡桃和え 味噌汁 みかん	ご飯 カレーライス 漬物 コールスローサラダ スープ フルーツヨーグルト
	ご飯 麻婆豆腐 揚げ茄子の浸し かぶの中華サラダ スープ	ご飯 鶏肉の照焼き 高野豆腐の含め煮 オクラの梅和え 味噌汁	ご飯 鯖の生姜煮 白滝とたらこの真砂炒め 白和え 味噌汁	ご飯 蒸したら葱だれ 南瓜の含め煮 ちんげん菜の和え物 味噌汁	ご飯 あじつみれ煮 ゴーヤと豚肉の炒め かぶと茗荷のさっぱり和え 味噌汁	ご飯 赤魚のアクアパッツァ風 青菜のガーリックソテー カリフラワーのサラダ スープ フルーツ	ご飯 ブリの竜田揚げ ふきとさつま揚げの炒め煮 香り和え 味噌汁 フルーツ
	*** - 1492kcal 蛋白質 51.6g 脂質 48.2g 食塩 7.2g 水分 1032.3g	*** - 1258kcal 蛋白質 59.8g 脂質 23.4g 食塩 7.2g 水分 984.2g	*** - 1302kcal 蛋白質 57.7g 脂質 30.9g 食塩 6.7g 水分 974.3g	*** - 1340kcal 蛋白質 61.8g 脂質 29.9g 食塩 7.2g 水分 966.5g	*** - 1333kcal 蛋白質 49.5g 脂質 33.5g 食塩 7.3g 水分 939.1g	*** - 1327kcal 蛋白質 65.5g 脂質 27.9g 食塩 5.3g 水分 1182.3g	*** - 1503kcal 蛋白質 59.4g 脂質 42.4g 食塩 8.1g 水分 1051g

現 場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B
 期 間：2024/6/30～2024/7/31



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	31			
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 大根さっぱり和え 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			
昼食	～ 夏祭り ～ 焼きそば たこ焼き いか焼き スイカ	ご飯 豆腐ハンバーグ和風あんかけ オクラの和え物 清汁 マンゴー	ご飯 豚肉のくわ焼き 冷奴 梅だれ 味噌汁 黄桃	ご飯 海老団子甘酢あん 茄子の揚げ浸し 清汁 フルーツカクテル			
夕食	ご飯 蒸し豚おろしポン酢 蓮根の甘辛炒め チンゲン菜の梅おかか和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の葱味噌焼き 刻み昆布とさつま揚げ炒め 白菜ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 たらの中華蒸し ひじき煮物 春雨サラダ 清汁	ご飯 肉じゃが じゃことピーマンの炒め もやしの胡麻酢 味噌汁			
	1623kcal 蛋白質 59g 脂質 64.2g 食塩 7.7g 水分 963.6g	1275kcal 蛋白質 54g 脂質 23.6g 食塩 7.7g 水分 934.6g	1332kcal 蛋白質 61.1g 脂質 28.2g 食塩 7.3g 水分 926.4g	1348kcal 蛋白質 55.9g 脂質 28g 食塩 8.2g 水分 1007.9g			