

現 場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期 間：2025/3/1～2025/3/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							ご飯 つくね煮 青梗菜のごま浸し 味噌汁 ヨーグルト
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④ ☆赤飯★ 清汁
夕食							ご飯 鶏のさっぱり煮 茄子の生姜煮 春菊のごま和え 味噌汁
							1人1杯 - 1502kcal 蛋白質 58.1g 脂質 45.5g 食塩 7.4g 水分 985.2g

現場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期間：2025/3/1～2025/3/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	パン チーズオムレツ パンプキンサラダ スープ ヤクルト	ご飯 豚肉とかぶの旨煮 茄子の浸し 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） ふりかけ	ご飯 厚焼きたまご オクラの和え物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 肉団子煮 白菜ぼん酢和え 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 カニカマサラダ 味噌汁 ヨーグルト
	ご飯 豚肉の玉葱ソース 菜の花しらす和え 味噌汁 りんご	《ひな祭り》 雛ちらし★ 若竹煮 清汁 白桃	ご飯 みぞれカツ もやしの酢の物 赤だし フルーツカクテル	ご飯 鶏肉の香草焼き 卵豆腐 味噌汁 みかん	ご飯 豚肉と筍の炒め かぶの梅和え 味噌汁 マンゴー	ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 菜の花の柚子和え 清汁 白桃	ご飯 カレーライス 漬物 きのこマリネ スープ フルーツヨーグルト
	ご飯 白身魚の酒蒸し 柚子あんかけ 山菜の煮物 長いも二杯酢 味噌汁	ご飯 鶏肉の照り焼き 根菜のおかか煮 ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁	ご飯 マスのタルタル焼き ふきの炒り煮 春菊のお浸し 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 赤魚の煮付け 切干の白だし風味 ぬた 清汁	ご飯 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ ビーフンソテー いんげんの胡麻よごし 味噌汁	ご飯 タラの酒蒸しオイスター葱たれ 真砂炒め オクラぼん酢和え 味噌汁
	エネルギー 1242kcal 蛋白質 55g 脂質 32.3g 食塩 8.5g 水分 947.4g	エネルギー 1187kcal 蛋白質 55.3g 脂質 19.4g 食塩 7g 水分 966.1g	エネルギー 1373kcal 蛋白質 56.4g 脂質 31.4g 食塩 7.3g 水分 922.6g	エネルギー 1336kcal 蛋白質 67.2g 脂質 32.6g 食塩 8g 水分 920.6g	エネルギー 1240kcal 蛋白質 57.2g 脂質 22.7g 食塩 6.8g 水分 999.4g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 56.9g 脂質 33.5g 食塩 6.4g 水分 1051.9g	エネルギー 1370kcal 蛋白質 56.4g 脂質 36.1g 食塩 9g 水分 956.8g

現場：癒しの里 南千住
献立種類：常食（個別献立 / A / B）
期間：2025/3/1～2025/3/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	パン 卵とほうれん草炒め ポテトサラダ 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 ポイルウインナー いんげん胡麻和え 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ミートボール和風あん 青菜お浸し 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
	ご飯 豚肉甘辛炒め 春雨の和え物 清汁 オレンジ	ご飯 肉団子のトマト煮 マセドアンサラダ スープ フルーツカクテル	ご飯 肉じゃが ブロッコリーサラダ 清汁 マンゴー	ご飯 豚肉の塩麴炒め ほうれん草ツナマヨ和え 味噌汁 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 ほっけ漬け焼き 和風ドレッシング和え 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
	ご飯 海鮮八宝菜 蓮根金平 青梗菜辛子和え 味噌汁	ご飯 赤魚の利休焼き 里芋の柚子味噌かけ 白菜おかか和え 清汁	ご飯 豆腐のきのこあんかけ かぶの煮物 青じそドレ和え 味噌汁	ご飯 ブリの煮付け 南瓜の煮物 ナムル 清汁	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 水たき風 <付>ぽん酢 里芋の煮っころがし ピ-ナッツ和え 清汁	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 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
	エネルギー 1344kcal 蛋白質 53.5g 脂質 42g 食塩 7.9g 水分 953.1g	エネルギー 1324kcal 蛋白質 47.7g 脂質 31.1g 食塩 6.8g 水分 934.3g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 61.8g 脂質 30g 食塩 6.6g 水分 1165.7g	エネルギー 1483kcal 蛋白質 64.3g 脂質 47.8g 食塩 7g 水分 873.9g	エネルギー 1345kcal 蛋白質 56.3g 脂質 34g 食塩 8.3g 水分 1024.7g	エネルギー 1200kcal 蛋白質 57.8g 脂質 19.9g 食塩 6.1g 水分 1126.9g	エネルギー 1371kcal 蛋白質 60.1g 脂質 37.1g 食塩 6.7g 水分 818.9g

現場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期間：2025/3/1～2025/3/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ポトフ ビーンズサラダ ヤクルト パン コーンスープ	半片と野菜の煮物 青梗菜ぼん酢和え ミルミル ご飯 味噌汁	青菜とツナのソテー パンプキンサラダ ジョア（いちご） ご飯 味噌汁 ふりかけ	目玉焼き 青菜お浸し ヨーグルト ご飯 味噌汁	がんと野菜の煮物 蒸し鶏の和え物 ヤクルト ご飯 味噌汁	納豆 ツナじゃが煮 ジョア（プレーン） ご飯 味噌汁	さつま揚げ炒め煮 小松菜しらす和え ヨーグルト ご飯 味噌汁
	ご飯 厚揚げと野菜のオイスター炒め 茄子の生姜風味和え 味噌汁 マンゴー	ご飯 柳川風 オクラなめ茸和え 清汁 オレンジ	パン（ジャム無し） シーフードシチュー グリーンサラダ スープ フルーツカクテル	ご飯 鱈のゆず味噌焼き 白菜しその実和え 清汁 バナナ	ご飯 たらのおろし煮 春菊のごま和え 清汁 みかん	[共通料理] ご飯 青梗菜の和え物 味噌汁 白桃 [A] アジの南蛮漬 [B] 牛肉とピーマンのオイスター炒め	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 みかん
夕食	ご飯 赤魚の葱だれ 五目豆 もやしのドレッシング和え 味噌汁	ご飯 かれの煮付け かぶのそぼろ煮 春菊の錦糸和え 味噌汁	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め ふきの炒め煮 長芋の梅肉添え 味噌汁	ご飯 鶏肉トマト煮込み キャベツとハム炒め 茄子のごま和え 味噌汁	ご飯 豚肉のマスタード焼き 魚河岸揚げの煮物 かぶの和風サラダ 味噌汁	ご飯 筑前煮 南瓜かにあん 大根香り和え 味噌汁	ご飯 海老団子甘酢あんかけ 絹揚げ生姜醤油 柚香和え 味噌汁
	エネルギー 1342kcal 蛋白質 58g 脂質 39.2g 食塩 7.9g 水分 1052g	エネルギー 1213kcal 蛋白質 58.5g 脂質 20.5g 食塩 7.2g 水分 948.7g	エネルギー 1390kcal 蛋白質 54.1g 脂質 38.8g 食塩 8.1g 水分 1090.5g	エネルギー 1315kcal 蛋白質 64.1g 脂質 31.8g 食塩 6.6g 水分 903.7g	エネルギー 1317kcal 蛋白質 57.1g 脂質 35.1g 食塩 7.4g 水分 980.9g	[A] エネルギー 1306kcal 蛋白質 58.1g 脂質 18.5g 食塩 6.8g 水分 1178.4g [B] エネルギー 1328kcal 蛋白質 56.3g 脂質 22.4g 食塩 7.1g 水分 1183.6g	エネルギー 1230kcal 蛋白質 53.4g 脂質 23.7g 食塩 7.8g 水分 997.3g

現場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期間：2025/3/1～2025/3/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	パン スクランブルエッグ ポテトサラダ スープ ヤクルト	ご飯 炒り豆腐 菜の花和え物 味噌汁 ミルミル	ご飯 小松菜とツナ炒め コールスローサラダ 味噌汁 ジョア（いちご） ふりかけ	ご飯 サケの塩焼き 酢の物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 海老団子と野菜の煮物 ごまダレサラダ 味噌汁 ヤクルト	ご飯 納豆 高野豆腐煮 味噌汁 ジョア（プレーン）	ご飯 つくね煮 青梗菜のごま浸し 味噌汁 ヨーグルト
	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	** そば打ちイベント ** そば 天ぷら盛り(海老、かき揚げ、大葉) 白和え 黄桃	ご飯 しぐれ煮 もやしおかか和え 味噌汁 フルーツカクテル	【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	ご飯 和風おろしハンバーグ 菜の花辛子和え 清汁 白桃	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め いんげんのピーナツ和え 味噌汁 みかん
	ご飯 回鍋肉 ビーフンソテー カリフラワー中華ドレ和え スープ	ご飯 鰯つみれの生姜あん ちくわぶ煮物 梅和え 味噌汁	ご飯 豚肉の薬味だれ ふきの味噌炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁	ご飯 五目卵焼き じゃことピーマンの炒め かぼちゃくるみ和え 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 牛肉とじゃが芋の甘辛煮 うの花 春雨の酢の物 味噌汁	ご飯 赤魚のみりん漬焼き ひじき煮 冷奴 味噌汁
	エネルギー 1326kcal 蛋白質 57.8g 脂質 42.1g 食塩 6.6g 水分 870.2g	エネルギー 1499kcal 蛋白質 64.2g 脂質 36.2g 食塩 7.7g 水分 977.8g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 54.5g 脂質 41.4g 食塩 7.9g 水分 797.4g	エネルギー 1296kcal 蛋白質 56.5g 脂質 28.7g 食塩 7.2g 水分 945.5g	エネルギー 1341kcal 蛋白質 62.6g 脂質 37.3g 食塩 7.7g 水分 890.9g	エネルギー 1411kcal 蛋白質 57.2g 脂質 32.4g 食塩 7g 水分 1056.9g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 64.4g 脂質 30g 食塩 6.2g 水分 893.3g

現場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期間：2025/3/1～2025/3/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	30	31					
朝食	パン	ご飯					
	チーズオムレツ 玉葱ソース	豚肉とかぶの旨煮					
	パンプキンサラダ	茄子の浸し					
	スープ	味噌汁					
	ヤクルト	ミルミル					
昼食	ご飯	ご飯					
	白身魚香草パン粉焼き	鱈の菜種焼き					
	コールスローサラダ	アスパラトマト					
	コーンスープ	清汁					
	黄桃	マンゴー					
夕食	ご飯	ご飯					
	白菜の重ね蒸し	鶏肉の山椒焼き					
	山菜煮浸し	さつまいもレモン煮					
	酢味噌和え	ほうれん草のお浸し					
	味噌汁	味噌汁					
	エネルギー 1329kcal 蛋白質 55.2g 脂質 39.6g 食塩 9.8g 水分 1052.5g	エネルギー 1316kcal 蛋白質 62.8g 脂質 28.1g 食塩 6.5g 水分 1029.8g					