

現 場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期 間：2025/2/1～2025/2/28



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	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							ご飯 鰯の生姜煮 白和え 味噌汁 黄桃
夕食							ご飯 回鍋肉 ビーフンソテー ピーナッツ和え スープ
							エネルギー 1402kcal 蛋白質 61.2g 脂質 35.9g 食塩 6.2g 水分 894.6g

現 場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期 間：2025/2/1～2025/2/28



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 玉葱ソース 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
	節分 恵方巻き★ 筑前煮 つみれ汁 みかん	ご飯 鶏のさっぱり煮 オクラ梅かつお 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 赤魚の葱だれ 菜の花のお浸し 味噌汁 白桃	ご飯 豆腐ハンバーグ和風あんかけ ほうれん草胡麻和え 味噌汁 りんご	ご飯 たらの甘酢あん コールスローサラダ 清汁 黄桃	ご飯 麻婆白菜 中華サラダ スープ みかん	ご飯 ハヤシライス ブロッコリーと海老のサラダ スープ 白桃
夕食	ご飯 鯖のみりん漬焼き 山菜煮 長いも二杯酢 清汁	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 蓮根金平 白菜生姜和え 清汁	ご飯 鶏すき風 温泉卵 大根香りとえ 清汁	ご飯 豚肉の玉葱ソース 里芋の胡麻みそ煮 蕪ともやしのナムル 清汁	***初午の日*** ご飯 鶏肉の照焼き しもつかれ ゆず香和え 味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 刻み昆布とさつま芋の煮物 かぶの和風サラダ 清汁	ご飯 白身魚の酒蒸し 柚子あんかけ 絹揚げの生姜醤油 ほうれん草のおろし和え 味噌汁
	エネルギー 1428kcal 蛋白質 59.1g 脂質 36.5g 食塩 9.2g 水分 1004g	エネルギー 1253kcal 蛋白質 55.7g 脂質 24.3g 食塩 7.1g 水分 973.9g	エネルギー 1282kcal 蛋白質 58.3g 脂質 27.9g 食塩 6.5g 水分 963.4g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 52.1g 脂質 34.9g 食塩 8.4g 水分 929.7g	エネルギー 1294kcal 蛋白質 63.1g 脂質 26.3g 食塩 7g 水分 996.7g	エネルギー 1393kcal 蛋白質 61g 脂質 35.5g 食塩 6.4g 水分 1100.8g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 60.9g 脂質 41.8g 食塩 8.4g 水分 1151.3g
おやつ					菓子パン ゼリー		

現場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期間：2025/2/1～2025/2/28



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	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 白菜の胡麻和え 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
	ご飯 豚肉の塩麹炒め 青菜しらす和え 味噌汁 バナナ	ご飯 海老団子甘酢あんかけ もやしのドレッシング和え 清汁 マンゴー	ご飯 マスの青のりパン粉焼き いんげんのくるみ and え 清汁 みかん	ご飯 たら中華蒸し 小松菜の辛子和え 赤だし フルーツカクテル	塩ラーメン 餃子 黄桃	ご飯 鶏肉の山椒焼 オクラなめ茸和え 清汁 フルーツカクテル	ご飯 ホッケの漬け焼き ピーナツ和え 豚汁 りんご
	ご飯 鱈の香味焼き 半片の含め煮 白菜のしその実和え 清汁	ご飯 五目豆腐 青梗菜の煮物 カリフラワー梅和え 味噌汁	ご飯 豚肉のマスタード焼き うの花 春菊の錦糸和え 味噌汁	ご飯 親子煮 南瓜の煮つけ 春雨酢の物 味噌汁	ご飯 鯖の柚子味噌焼き じゃがいも土佐煮 ごまドレ和え 清汁	ご飯 五目卵焼き 揚げ出し豆腐 いんげんのナムル 味噌汁	ご飯 豚肉の薬味だれ かぶ白だし煮 めかぶボン酢 味噌汁
	エネルギー 1354kcal 蛋白質 60.8g 脂質 36.4g 食塩 8.5g 水分 930g	エネルギー 1163kcal 蛋白質 49g 脂質 15.1g 食塩 7.3g 水分 1003.2g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 66.6g 脂質 41.3g 食塩 6g 水分 881.7g	エネルギー 1322kcal 蛋白質 61.6g 脂質 28.5g 食塩 8g 水分 955.3g	エネルギー 1351kcal 蛋白質 56.3g 脂質 36.1g 食塩 7.4g 水分 848.1g	エネルギー 1340kcal 蛋白質 64.4g 脂質 30.3g 食塩 5.7g 水分 1014.1g	エネルギー 1305kcal 蛋白質 56.3g 脂質 30.7g 食塩 6.2g 水分 992.1g

現 場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期 間：2025/2/1～2025/2/28



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	パン ポトフ ビーンズサラダ コーンスープ ヤクルト	ご飯 半片と野菜の煮物 青梗菜ぼん酢和え 味噌汁 ミルミル	ご飯 青菜とツナのソテー パンプキンサラダ 味噌汁 ジョア（いちご） ふりかけ	ご飯 目玉焼き 青菜お浸し 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 がんと野菜の煮物 蒸し鶏の和え物 味噌汁 ヤクルト	ご飯 納豆 ツナじゃが煮 味噌汁 ジョア（プレーン）	ご飯 さつま揚げ炒め煮 小松菜しらす和え 味噌汁 ヨーグルト
	ご飯 たらの竜田揚げ 若布の酢の物 清汁 フルーツカクテル	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 茄子の生姜和え 味噌汁 白桃	パン（ジャム無し） 鶏肉ときのこのクリーム煮 パプリカのマリネ スープ バレンシアオレンジ	ご飯 豚肉と里芋の旨煮 キャベツ塩昆布和え 味噌汁 黄桃	トマトソーススパゲティ フレッシュサラダ スープ マンゴー	ご飯 柳川風 青菜の青じそ和え 清汁 みかん	***カツカレーの日*** ご飯 カツカレー 漬物 マカロニサラダ スープ フルーツヨーグルト
	ご飯 鶏の治部煮 あさりのバター醤油炒め カリフラワー明太マヨ和え 味噌汁	ご飯 アジの蒲焼き ぜんまいの煮物 卵豆腐 清汁	ご飯 赤魚の煮付け 大根と竹輪の含め煮 酢味噌かけ 清汁	ご飯 海鮮炒め シュウマイ かぶしその実和え 味噌汁	ご飯 ほっけの塩麹焼き 大豆とひじきの煮物 オクラの和え物 清汁	ご飯 鱈の幽庵焼き ふきの味噌炒め とろろ芋 清汁	ご飯 豆腐のきのこあんかけ 筍の土佐煮 春雨の和え物 清汁
	エネルギー 1296kcal 蛋白質 59.9g 脂質 37.2g 食塩 8.5g 水分 948.2g	エネルギー 1310kcal 蛋白質 57g 脂質 29.7g 食塩 8g 水分 978.8g	エネルギー 1298kcal 蛋白質 62.1g 脂質 33.4g 食塩 8.9g 水分 1131.4g	エネルギー 1212kcal 蛋白質 54.7g 脂質 22g 食塩 6.6g 水分 977.4g	エネルギー 1308kcal 蛋白質 54.5g 脂質 33.5g 食塩 8.8g 水分 1029.5g	エネルギー 1389kcal 蛋白質 63.4g 脂質 31.5g 食塩 6.5g 水分 1019.2g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 57.1g 脂質 38.4g 食塩 8.5g 水分 1046.5g

現 場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期 間：2025/2/1～2025/2/28



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	23	24	25	26	27	28	
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）	
昼食	☆炊き込みごはん★ サバの塩焼き 青菜磯和え 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 あじつみれ煮 白菜のゆかり和え 味噌汁 黄桃	[共通料理] ご飯 アスパラのピーナツ和え 味噌汁 みかん [A] カレイの和風ムニエル [B] おろしハンバーグ	ご飯 麻婆豆腐 春雨の和え物 中華スープ マンゴー	肉うどん 春菊とあさりの和え物 みかん	ご飯 豚肉のくわ焼き いんげんごま和え 味噌汁 黄桃	
夕食	ご飯 鶏肉の香草焼き 金平ごぼう カリフラワーのドレッシング和え 清汁	ご飯 豚肉の生姜焼き さつまいもレモン煮 青菜のなめ茸和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 車麴の煮物 きのこのおろし和え 清汁	ご飯 赤魚のみりん漬焼き 切干の白だし風味 ブロッコリー青じそドレ和え 味噌汁	ご飯 鱈のおろし煮 ぜんまい炒り煮 もやしとニラの辛子醤油和え 味噌汁	ご飯 マスのムニエル バター醤油 蓮根の甘辛炒め 沢庵和え 味噌汁	
	エネルギー 1335kcal 蛋白質 58.6g 脂質 42.1g 食塩 8g 水分 831.6g	エネルギー 1350kcal 蛋白質 51.4g 脂質 28.8g 食塩 7.1g 水分 1028.1g	[A] エネルギー 1299kcal 蛋白質 62.4g 脂質 24.7g 食塩 7g 水分 975g [B] エネルギー 1353kcal 蛋白質 57.6g 脂質 30.3g 食塩 7.3g 水分 980.7g	エネルギー 1218kcal 蛋白質 58.8g 脂質 23.5g 食塩 5.8g 水分 907.7g	エネルギー 1332kcal 蛋白質 60.6g 脂質 26.3g 食塩 9.6g 水分 1175.7g	エネルギー 1413kcal 蛋白質 65.2g 脂質 33.5g 食塩 6g 水分 995.2g	