

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 |
|----|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 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 |
| | 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 鯖の幽庵焼き 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 | |
| | 1335kcal 蛋白質 58.6g 脂質 42.1g 食塩 8g 水分 831.6g | 1350kcal 蛋白質 51.4g 脂質 28.8g 食塩 7.1g 水分 1028.1g | [A] 1299kcal 蛋白質 62.4g 脂質 24.7g 食塩 7g 水分 975g [B] 1353kcal 蛋白質 57.6g 脂質 30.3g 食塩 7.3g 水分 980.7g | 1218kcal 蛋白質 58.8g 脂質 23.5g 食塩 5.8g 水分 907.7g | 1332kcal 蛋白質 60.6g 脂質 26.3g 食塩 9.6g 水分 1175.7g | 1413kcal 蛋白質 65.2g 脂質 33.5g 食塩 6g 水分 995.2g | |