

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：2025/4/1～2025/4/30



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	30	31	1	2	3	4	5
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）	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 白身魚香草パン粉焼き コールスローサラダ コーンスープ 黄桃	ご飯 鱈の菜種焼き アスパラトマト 清汁 マンゴー	ご飯 海老カツ 白菜ゆず和え 味噌汁 みかん	ご飯 豚肉の塩だれ炒め しらす和え 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 鶏治部煮 青菜のマヨネーズ和え 味噌汁 オレンジ	ご飯 ハヤシライス グリーンサラダ スープ 白桃	ご飯 鱈の幽庵焼き 菜の花の辛子和え 清汁 マンゴー
	ご飯 白菜の重ね蒸し 山菜煮浸し 酢味噌和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き さつまいもレモン煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 里芋の煮っころがし いんげんの和え物 清汁	ご飯 鱈の蒲焼き風 刻み昆布とさつま芋の煮物 白和え 味噌汁	ご飯 鯖の生姜煮 金平ごぼう 大根青じそ和え 味噌汁	ご飯 厚揚げのオイスター炒め 南瓜の煮物 もやしの胡麻酢 味噌汁	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き 大根旨煮 とろろ芋 清汁
	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	エネルギー 1387kcal 蛋白質 57.6g 脂質 33.2g 食塩 8.2g 水分 867.8g	エネルギー 1340kcal 蛋白質 59.9g 脂質 27.7g 食塩 8.1g 水分 843.3g	エネルギー 1297kcal 蛋白質 56.8g 脂質 31.6g 食塩 7g 水分 962.9g	エネルギー 1453kcal 蛋白質 54.6g 脂質 39.2g 食塩 6.9g 水分 1205.4g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 59.5g 脂質 40.8g 食塩 7.6g 水分 869.4g
				桜ババロア			
				桜ババロア			

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：2025/4/1～2025/4/30



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	6	7	8	9	10	11	12
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 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 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（ブレーン）	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 ほっけの塩焼き 青菜のなめ茸和え 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 牛肉と大根の甘辛煮 酢味噌和え 清汁 みかん	**花祭りの日** ☆桜ごはん★ 鱈の漬け焼き 茶碗蒸し 清汁 いちご	ご飯 揚たらのおろし煮 モロヘイヤの和え物 赤だし 黄桃	ご飯 カレイの香味焼き 春菊の白和え 清汁 白桃	ご飯 春野菜と鶏肉の炊き合わせ かぶとツナのサラダ 味噌汁 バナナ	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ スープ みかん
	ご飯 鶏のさっぱり煮 竹輪とピーマンの炒め もやしと萘のナムル 清汁	ご飯 豚肉の玉葱ソース 真砂炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の照りマヨ焼き 魚豆腐揚げの煮物 若布と胡瓜の中華和え 味噌汁	ご飯 豚肉のくわ焼き 青梗菜の旨煮 めかぶポン酢 味噌汁	ご飯 肉じゃが ごぼうの山椒風味 カリフラワー塩昆布和え 味噌汁	ご飯 赤魚煮付け 茄子の揚浸し くるみ和え 清汁	ご飯 白身魚和風ムニエル かぶの葛煮 花野菜サラダ 清汁
	エネルギー 1230kcal 蛋白質 55.4g 脂質 30.6g 食塩 7.4g 水分 883.5g	エネルギー 1305kcal 蛋白質 51.8g 脂質 32.3g 食塩 7.3g 水分 1002.1g	エネルギー 1379kcal 蛋白質 72.1g 脂質 31.7g 食塩 8.6g 水分 1006.5g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 62g 脂質 38.1g 食塩 7.2g 水分 985.8g	エネルギー 1277kcal 蛋白質 55.6g 脂質 23.5g 食塩 7g 水分 997g	エネルギー 1328kcal 蛋白質 67.4g 脂質 23.4g 食塩 6.3g 水分 1157.7g	エネルギー 1227kcal 蛋白質 54.1g 脂質 22.2g 食塩 6.9g 水分 1019g
おやつ			フライドポテト				
			チョコバナナゼリー				

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：2025/4/1～2025/4/30



	日	月	火	水	木	金	土
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ポトフ	半片と野菜の煮物	青菜とツナのソテー	目玉焼き	海老団子と野菜の煮物	納豆	さつま揚げ炒め煮
	ビーンズサラダ	青梗菜ぼん酢和え	パンプキンサラダ	白菜お浸し	蒸し鶏の和え物	ツナじゃが煮	小松菜としいたけ和え
	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	**喫茶店の日**	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	パン（ジャム無し）
	スパゲティーナポリタン	和風ハンバーグ	ホークナー デミグラスソース	牛肉甘辛炒め	回鍋肉	たらの磯辺揚げ	鶏肉ときのこのクリーム煮
	フレッシュサラダ	キャベツ香り和え	野菜マリネ	カリフラワーサラダ	もやしナムル	いんげんくるみ和え	サウザンサラダ
	コンソメスープ	味噌汁	スープ	味噌汁	中華スープ	味噌汁	スープ
	杏仁フルーツ	フルーツカクテル	バナナ	マンゴー	白桃	みかん	フルーツカクテル
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鱈の生姜煮	蒸鶏の薬味だれ	ほっけの塩麹焼き	サバの味噌煮	鶏肉のレモンソテー	豚肉の葱味噌焼き	白身魚の酒蒸しオイスター葱たれ
	南瓜の含め煮	刻み昆布とさつま揚げ炒め	高野豆腐含め煮	里芋のそぼろ煮	うの花	ふきの炒り煮	彩り野菜の塩麹炒め
	白菜しその実和え	もやしのドレッシング和え	梅肉和え	胡瓜としらすの酢の物	揚げ茄子の浸し	冷奴	オクラなめ苺和え
	清汁	味噌汁	味噌汁	清汁	味噌汁	清汁	清汁
	エネルギー 1373kcal 蛋白質 47.5g 脂質 43.6g 食塩 10.8g 水分 1071g	エネルギー 1313kcal 蛋白質 53g 脂質 30.9g 食塩 7.7g 水分 860.1g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 59.8g 脂質 42.4g 食塩 8g 水分 915.8g	エネルギー 1389kcal 蛋白質 61g 脂質 40.1g 食塩 7.1g 水分 943g	エネルギー 1233kcal 蛋白質 55.3g 脂質 27.7g 食塩 5.7g 水分 990.3g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 62.1g 脂質 34.6g 食塩 6.6g 水分 970.6g	エネルギー 1176kcal 蛋白質 58.8g 脂質 24.8g 食塩 8.5g 水分 943.4g
おやつ	大阪ワルフト たこ焼き						
	大阪ワルフト ミックスジュース						

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：2025/4/1～2025/4/30



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	パン スクランブルエッグ マカロニサラダ 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 肉団子と野菜の煮物 ごまだレサラダ 味噌汁 ヤクルト	ご飯 納豆 お麩の煮物 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
昼食	ご飯 豚生姜焼き 青菜の海苔和え 味噌汁 黄桃	ご飯 チキン南蛮風 いんげんさっぱり和え 味噌汁 オレンジ	焼きそば 豆腐シューマイ フルーツヨーグルト	ご飯 チーズハンバーグ マセドアンサラダ スープ バナナ	ご飯 あじの照焼き 白和え 豚汁 みかん	[ 共通料理 ] ご飯 ザーサイ豆腐 スープ 黄桃 [ A ] 鯖の中華蒸し [ B ] 豚肉と野菜の塩だれ炒め	ご飯 牛肉のトマト煮 ピーナツ和え スープ 白桃
夕食	ご飯 マスとしめじのバター醤油 筍の土佐煮 ぽん酢和え 清汁	ご飯 赤魚の味噌煮 南瓜かにあん もやしのごま和え 清汁	ご飯 海鮮炒め さつま芋のレモン煮 ゆかり和え 清汁	ご飯 豚肉塩麩炒め 五目豆 ほうれん草の磯和え 味噌汁	ご飯 筑前煮 青菜とあさりのさっと炒め 長いも二杯酢 味噌汁	ご飯 五目卵焼き ひじき炒り煮 春雨ドレッシング和え 清汁	ご飯 サバの塩焼き 若竹煮 青じそドレ和え 味噌汁
	1336kcal 蛋白質 60.7g 脂質 39.7g 食塩 6.8g 水分 934.8g	1301kcal 蛋白質 56.4g 脂質 27.3g 食塩 7.1g 水分 918.2g	1339kcal 蛋白質 49.2g 脂質 29.7g 食塩 6.9g 水分 827.7g	1440kcal 蛋白質 62.7g 脂質 40.7g 食塩 7.5g 水分 959.2g	1311kcal 蛋白質 54.8g 脂質 28.8g 食塩 6.6g 水分 953g	[A] 1323kcal 蛋白質 58g 脂質 29.9g 食塩 7.3g 水分 1018.4g [B] 1358kcal 蛋白質 56.3g 脂質 32.9g 食塩 6.8g 水分 1003.1g	1416kcal 蛋白質 60.3g 脂質 39.3g 食塩 7g 水分 988.7g
おやつ	イースター プリン						

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：2025/4/1～2025/4/30



	日	月	火	水	木	金	土
	27	28	29	30			
朝食	パン チーズオムレツ 玉葱ソース パンプキンサラダ コーンスープ ヤクルト	ご飯 豚肉とかぶの旨煮 青梗菜お浸し 味噌汁 ミルミル	ご飯 ジャーマンポテト ツナサラダ 味噌汁 ジョア（いちご）	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 豚肉の粒マスタード*焼き カリフラワーと海老のサラダ 清汁 フルーツカクテル	ご飯 白身魚酒蒸し 柚子あんかけ アスパラの胡麻和え 味噌汁 黄桃	**昭和の日 メニュー** ご飯 ドライカレー ハムサラダ スープ プリン	ご飯 マスの漬け焼き 青梗菜ドレッシング和え 味噌汁 マンゴー			
	ご飯 豆腐のきのこあんかけ 蓮根の金平 錦糸和え 味噌汁	ご飯 豚肉甘辛炒め 厚揚げの七味炒め なめ茸おろし 味噌汁	ご飯 海老団子甘酢あんかけ ふきの煮物 もやしの和え物 味噌汁	ご飯 しぐれ煮 南瓜といんげん煮物 ごま醤油和え 清汁			
	1449kcal 蛋白質 56g 脂質 52.8g 食塩 6.7g 水分 945.3g	1377kcal 蛋白質 62.8g 脂質 27.7g 食塩 6.9g 水分 1024.9g	1349kcal 蛋白質 50.7g 脂質 27.5g 食塩 9g 水分 1004.2g	1319kcal 蛋白質 59g 脂質 25.1g 食塩 6.1g 水分 845.8g			
おやつ				カステラ			
				カステラミキサー			