

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：2025/5/1～2025/5/31

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝食					ご飯 肉団子煮 白菜柚子香和え 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 かにかま和え 味噌汁 ヨーグルト
昼食					**八十八夜の日 メニュー** 茶そば 蒸し鶏サラダ みかん	ご飯 ほっけの塩麴焼き 青菜おかか和え 味噌汁 白桃	ご飯 鱈の蒲焼き風 ピーナツ和え 清汁 オレンジ
夕食					ご飯 肉豆腐 刻み昆布とさつま芋の煮物 揚げ茄子の浸し 味噌汁	ご飯 親子煮 魚河岸揚げの煮物 海藻サラダ 味噌汁	ご飯 豚しょうが焼き 蒸し豆腐葱あん もずく酢 味噌汁
					エネルギー 1349kcal 蛋白質 54.9g 脂質 27.8g 食塩 7.9g 水分 915.3g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 64.7g 脂質 27.9g 食塩 7g 水分 1110.3g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 61.7g 脂質 40.8g 食塩 6.5g 水分 932.2g
おやつ							

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：2025/5/1～2025/5/31

	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9	10
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 里芋と豚肉の煮物 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 もやし生姜和え 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 鶏肉の香草焼き アスパラトマト 味噌汁 フルーツカクテル	<子供の日> 三色丼★ 春巻 白菜とカニカマのマヨ和え 清汁 フルーツヨーグルト	あんかけ焼きそば 海鮮海老餃子 スープ バナナ	ご飯 和風ハンバーグ 小松菜とあさりの辛子和え 味噌汁 黄桃	ご飯 マスのタルタル焼き 青菜和風ドレ和え 味噌汁 みかん	ご飯 アジの南蛮漬 カリフラワー明太マヨ和え 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 ポークカレー 漬物 野菜サラダ スープ マンゴー
	ご飯 つみれの炊き合わせ うの花 もやしの胡麻和え 味噌汁	ご飯 鱈のきのこソース ビーフンソテー 卵豆腐 清汁	ご飯 サバの味噌煮 かぶの葛煮 ほうれん草のお浸し 清汁	ご飯 タラの酒蒸しオイスター葱たれ ザーサイ豆腐 春雨サラダ 清汁	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き 車麩の含め煮 とろろ芋 清汁	ご飯 豆腐五目あんかけ 里芋の煮物 青梗菜のナムル 清汁	ご飯 赤魚幽庵焼き 五目豆 白菜のゆかり和え 味噌汁
	エネルギー 1301kcal 蛋白質 54.8g 脂質 35.4g 食塩 7.6g 水分 925.9g	エネルギー 1705kcal 蛋白質 68.2g 脂質 52.8g 食塩 7.4g 水分 919.8g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 61g 脂質 44.7g 食塩 8.4g 水分 1076.9g	エネルギー 1472kcal 蛋白質 60.4g 脂質 39.5g 食塩 9.1g 水分 867g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 56.9g 脂質 37.3g 食塩 6.4g 水分 856.8g	エネルギー 1372kcal 蛋白質 61.3g 脂質 29.8g 食塩 6.3g 水分 1135.1g	エネルギー 1365kcal 蛋白質 53.7g 脂質 31.1g 食塩 8.3g 水分 1014.2g
おやつ	練り切り 柏もち風						
	ブルーチェ						

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：2025/5/1～2025/5/31

	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	パン ポトフ ミモザサラダ 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 キャベツとツナのソテー 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 胡麻ドレ和え 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
昼食	<母の日御膳> ☆筍ごはん★ 天ぷら盛合わせ 湯葉のかにかまあんかけ 青菜和え物 清汁 オレンジ	ご飯 鱈の山椒焼 もやしの塩昆布和え 味噌汁 黄桃	ご飯 たらの青のりパン粉焼き いんげんのごま和え 味噌汁 みかん	ご飯 蒸鶏の薬味だれ カリフラワーのサラダ 清汁 バナナ	ご飯 豚肉の玉葱ソース なめ茸おろし 味噌汁 フルーツカクテル	スパゲティ ミートソース グリーンサラダ スープ みかん	ご飯 鶏肉の葱味噌焼き 胡桃和え 味噌汁 黄桃
夕食	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め ぜんまいの煮物 春雨の酢の物 味噌汁	ご飯 筑前煮 青菜としらすのソテー 冷奴 梅だれ 味噌汁	ご飯 豚肉塩麴炒め 筍の土佐煮 オクラの磯和え 味噌汁	ご飯 白身魚の和風ムニエル もやしとベーコンの炒め物 茄子の辛子醤油和え 味噌汁	ご飯 鯖の生姜煮 金平ごぼう プロッコリーマヨネーズ和え 清汁	ご飯 マスのみりん漬焼き 彩り野菜の塩麴炒め 青じそ和え 味噌汁	ご飯 かれいの煮付け 切干の白だし風味 白和え 清汁
	エネルギー 1459kcal 蛋白質 53.7g 脂質 44.5g 食塩 7.8g 水分 1021g	エネルギー 1316kcal 蛋白質 56.8g 脂質 22.9g 食塩 6.9g 水分 995.8g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 62.4g 脂質 33.7g 食塩 6.7g 水分 926.8g	エネルギー 1234kcal 蛋白質 60.4g 脂質 23.5g 食塩 6.9g 水分 849.5g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 54.3g 脂質 39.5g 食塩 6.5g 水分 852.7g	エネルギー 1330kcal 蛋白質 62.1g 脂質 25.5g 食塩 9.2g 水分 1124.2g	エネルギー 1356kcal 蛋白質 64.6g 脂質 21.7g 食塩 7.2g 水分 903.6g
おやつ					あんみつ		
					ババロア（ヨーグルト風味）		

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：2025/5/1～2025/5/31

	日	月	火	水	木	金	土
	18	19	20	21	22	23	24
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 八宝菜 香りとえ 中華スープ フルーツカクテル	ご飯 豚すき 山菜のおろし和え 味噌汁 バナナ	ゆかりご飯 サバの塩焼き キャベツの生姜風味和え 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 回鍋肉 なすの揚げびたし 中華スープ オレンジ	パン（ジャム無し） 鱈のムニエル ホワイトソースがけ マリネサラダ スープ 黄桃	ご飯 ほっけの漬け焼き かぶと柚子の甘酢漬け 赤だし 白桃	ご飯 鱈の山椒焼 もやしと蕪のナムル 清汁 マンゴー
	ご飯 さわら酒蒸し 柚子あんかけ 大豆とひじきの煮物 オクラの梅和え 味噌汁	ご飯 鱈つみれの生姜あん 南瓜そぼろ煮 もずく胡瓜 清汁	ご飯 鶏肉の照りマヨ焼き 冬瓜の枝豆あんかけ ちんげん菜の和え物 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ ほうれん草とコーン炒め しその実和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の塩麹焼き ピーマンとじゃこの炒め さっぱり和え 味噌汁	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 青梗菜のうすくず煮 長いも二杯酢 味噌汁	ご飯 鶏治部煮 ザーサイ豆腐 生姜和え 味噌汁
	エネルギー 1358kcal 蛋白質 57.2g 脂質 35.5g 食塩 6.9g 水分 915.1g	エネルギー 1345kcal 蛋白質 51.8g 脂質 22.9g 食塩 7.5g 水分 1039.3g	エネルギー 1363kcal 蛋白質 60.2g 脂質 34.7g 食塩 7g 水分 927g	エネルギー 1323kcal 蛋白質 55.3g 脂質 30.2g 食塩 6.7g 水分 1010.3g	エネルギー 1205kcal 蛋白質 62.2g 脂質 22.5g 食塩 10g 水分 953.2g	エネルギー 1359kcal 蛋白質 62.5g 脂質 24.7g 食塩 6.4g 水分 995.1g	エネルギー 1318kcal 蛋白質 62.2g 脂質 25g 食塩 7.9g 水分 934.6g
	おやつ		チョコカルシュー				
		とろけるショコラ					

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：2025/5/1～2025/5/31

	日	月	火	水	木	金	土
	25	26	27	28	29	30	31
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 ミートボールオニオンソース 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 大根のそぼろあんかけ 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
昼食	ご飯 豚肉オムレツ炒め いんげん錦糸和え 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 鶏じゃが 沢庵の和え物 味噌汁 みかん	ご飯 白身魚香草パン粉焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁 バナナ	ご飯 牛肉甘辛炒め 青菜とあさりの辛子和え 味噌汁 白桃	[ 共通料理 ] ご飯 マセドアンサラダ スープ みかん [ A ] たらのピカタ [ B ] タンドリーチキン	冷やしたぬきそば つくね照焼き オレンジ	ご飯 さばの塩麹焼き 五目煮 味噌汁 マンゴー
夕食	ご飯 マスのマヨネーズ焼き 半片の含め煮 オクラなめ茸和え 味噌汁	ご飯 白菜と海老の旨煮 ふきの炒め煮 ほうれん草のごま和え 清汁	ご飯 鶏のさっぱり煮 真砂炒め 酢味噌和え 清汁	ご飯 鱈の生姜焼き 里芋の胡麻みそ煮 春雨サラダ 清汁	ご飯 赤魚の煮付け ぜんまい炒り煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	ご飯 豚肉のくわ焼き ひじきの煮物 もやしのドレッシング和え 味噌汁	ご飯 揚げ豆腐の肉野菜あんかけ 青菜のにんにく炒め めかぶポン酢 清汁
	エネルギー 1422kcal 蛋白質 64.1g 脂質 38.4g 食塩 7.9g 水分 910.8g	エネルギー 1246kcal 蛋白質 51.1g 脂質 18.1g 食塩 8.8g 水分 1123.4g	エネルギー 1353kcal 蛋白質 63g 脂質 26g 食塩 8.8g 水分 952.7g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 59.6g 脂質 31.8g 食塩 7.2g 水分 906.7g	[A] エネルギー 1234kcal 蛋白質 52.4g 脂質 26.1g 食塩 6.4g 水分 971.1g [B] エネルギー 1237kcal 蛋白質 52.2g 脂質 27.7g 食塩 6.3g 水分 964.2g	エネルギー 1392kcal 蛋白質 61.9g 脂質 30.7g 食塩 7.9g 水分 879.4g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 56.9g 脂質 50.2g 食塩 7.1g 水分 970.2g
おやつ			小松菜蒸しパン+牛乳				
			小松菜プリン+牛乳				