

現場：癒しの里 南千住
献立種類：常食（個別献立 / A / B）
期間：2025/6/29～2025/7/31



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	29	30	1	2	3	4	5
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 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 オクラの海苔和え 味噌汁 ヨーグルト
	ご飯 豚肉のくわ焼き 白菜ポン酢和え 味噌汁 黄桃	～夏越の祓 ごはん～ 夏越ごはん★ 浅漬け 赤だし 水無月ようかん風	ご飯 豚肉の粒マスタード焼き ピーナツ和え 清汁 みかん	ご飯 鶏肉のレモンソテー コールスローサラダ スープ 白桃	ご飯 豚肉オイスター炒め キャベツ辛子和え 清汁 みかん	ご飯 鶏肉の照焼き 胡桃和え 味噌汁 白桃	ご飯 カレーライス 漬物 グリーンサラダ スープ フルーツヨーグルト
	ご飯 麻婆豆腐 揚げ茄子の浸し かぶの中華サラダ スープ	ご飯 蒸鶏の薬味だれ 高野豆腐の含め煮 ぬた和え 清汁	ご飯 鱈の生姜煮 白滝とたらこの真砂炒め 白和え 味噌汁	ご飯 サバの塩焼き 南瓜の含め煮 ちんげん菜の和え物 味噌汁	ご飯 あじつみれ煮 ゴーヤと豚肉の炒め 海藻サラダ 味噌汁	ご飯 白身魚の香味焼き ふきとさつま揚げの炒め煮 かぶと茗荷のさっぱり和え 清汁	ご飯 マスとしめじのバター醤油焼き 青菜のにんにく炒め 白菜ゆず和え 味噌汁
	エネルギー 1451kcal 蛋白質 54.8g 脂質 50.8g 食塩 7.2g 水分 996.7g	エネルギー 1355kcal 蛋白質 55.2g 脂質 24.2g 食塩 7.6g 水分 955.7g	エネルギー 1379kcal 蛋白質 62.5g 脂質 39.5g 食塩 6.3g 水分 906.7g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 62.5g 脂質 43.1g 食塩 6g 水分 905.1g	エネルギー 1220kcal 蛋白質 48.5g 脂質 23.8g 食塩 7.7g 水分 1040.2g	エネルギー 1250kcal 蛋白質 63.7g 脂質 22.9g 食塩 6.2g 水分 1043.6g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 59g 脂質 31.6g 食塩 7.8g 水分 1016.8g
	おやつ			クリームブッセ プリン			

現 場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期 間：2025/6/29～2025/7/31



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	6	7	8	9	10	11	12
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	野菜と竹輪の煮物	納豆	さつま揚げ炒め煮
	ビーンズサラダ	青梗菜和え物	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	ご飯	～ 七夕膳 ～	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	冷やし中華
	鶏肉の甘酢炒め	ちらし寿司★	かれいの煮付け	赤魚の梅干し煮	豚しょうが焼き	アジフライ	えびシュウマイ
	ザーサイ豆腐	なすのエビはさみ揚あんかけ	菜の花のごまマヨ和え	大根ゆかり和え	酢の物	アスパラトマト	スープ
	清汁	ミニそうめん	清汁	清汁	赤だし	味噌汁	バナナ
	キウイ	わらびもち風デザート	白桃	マンゴー	黄桃	みかん	
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ホッケの塩麹焼き	和風ハンバーグ	豚肉の塩だれ炒め	鶏肉の味噌漬け焼き	すき煮	八宝菜	マスのみりん漬焼き
	刻み昆布とさつま芋の煮物	ぜんまいの煮物	ごぼうの山椒風味	豆腐チャンプルー	温泉卵	ビーフンソテー	里芋の煮物
	いんげんの生姜和え	じゃがいも明太マヨ和え	野菜のさっぱり漬け	青菜海苔和え	もやしのナムル	花野菜サラダ	オクラなめ茸和え
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清汁	味噌汁
	1327kcal 蛋白質 56.6g 脂質 38.7g 食塩 8.8g 水分 971.7g	1474kcal 蛋白質 52.2g 脂質 34.4g 食塩 9.9g 水分 846.4g	1406kcal 蛋白質 56.5g 脂質 39.3g 食塩 6.6g 水分 932.3g	1338kcal 蛋白質 66.4g 脂質 35.9g 食塩 6.2g 水分 968.4g	1304kcal 蛋白質 60.9g 脂質 28.8g 食塩 6.4g 水分 1013g	1363kcal 蛋白質 54.8g 脂質 29.5g 食塩 6.4g 水分 981.1g	1234kcal 蛋白質 56.9g 脂質 22.3g 食塩 8.6g 水分 992.7g
おやつ		星空ゼリー					
		星空ゼリー					

現場：癒しの里 南千住
献立種類：常食（個別献立 / A / B）
期間：2025/6/29～2025/7/31



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	パン スクランブルエッグ マカロニサラダ コーンスープ 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 モロヘイヤのお浸し 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 がんと野菜の煮物 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 青梗菜の海苔和え 味噌汁 ヨーグルト
	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 青菜ごま和え 味噌汁 マンゴー	ご飯 豚肉のおろしポン酢がけ 春雨中華ドレ和え 味噌汁 白桃	ご飯 炒り鶏 塩昆布和え 味噌汁 オレンジ	ご飯 豚肉甘辛炒め もやしの和え物 味噌汁 みかん	スパゲティ ミートソース マセドアンサラダ スープ マンゴー	ご飯 鱈の白醤油漬け ごぼうサラダ 味噌汁 黄桃	～ 土用の丑 ～ うなぎむすび★ がんもの煮物 カニ酢 赤だし味噌汁 白桃
	ご飯 さばの生姜煮 揚げ茄子の田楽味噌 胡瓜の酢の物 清汁	ご飯 鰯と野菜の甘酢漬 じゃが芋の煮物 いんげんのピナッツ和え 味噌汁	ご飯 しぐれ煮 うの花 めかぶポン酢 清汁	ご飯 赤魚の煮付け 青梗菜のうすくず煮 卵豆腐 味噌汁	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 里芋の胡麻みそ煮 カリフラワーおかか和え 清汁	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め ちくわぶの炒め煮 キャベツの和風サラダ 清汁	ご飯 ほっけの塩焼き 鶏肉と大豆の五目煮 もずく酢 味噌汁
	エネルギー 1339kcal 蛋白質 56.1g 脂質 38.2g 食塩 7.7g 水分 881.6g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 56.4g 脂質 39g 食塩 6.9g 水分 919.1g	エネルギー 1224kcal 蛋白質 54.3g 脂質 22.7g 食塩 6.8g 水分 1051.7g	エネルギー 1241kcal 蛋白質 67.5g 脂質 22.5g 食塩 7.2g 水分 946.2g	エネルギー 1304kcal 蛋白質 52.4g 脂質 34.3g 食塩 9.7g 水分 1003.6g	エネルギー 1386kcal 蛋白質 67.6g 脂質 32.8g 食塩 5.7g 水分 976.5g	エネルギー 1315kcal 蛋白質 59.1g 脂質 29.8g 食塩 7.7g 水分 948.1g
おやつ				杏仁豆腐			
				杏仁豆腐			

現 場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期 間：2025/6/29～2025/7/31



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	20	21	22	23	24	25	26
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 豚肉と厚揚げの旨煮 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 青菜のごまマヨ和え 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 野菜とウィンナーのソテー カニカマサラダ 味噌汁 ヨーグルト
昼食	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 香りและ 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉の照りマヨ焼き 青菜錦糸和え 味噌汁 オレンジ	冷やしためきそば ささみ竜田揚げ（梅しそ） 黄桃	ご飯 夏野菜の麻婆茄子 もやし中華和え スープ バナナ	パン（ジャム無し） 牛肉のデミソース煮 カリフラワーのマリネサラダ コーンスープ みかん	[共通料理] ご飯 酢味噌和え 清汁 キウイ [A] 鮭のマヨネーズ焼き [B] 鶏肉の治部煮	ご飯 厚揚げのオイスター炒め ブロッコリーの胡麻ドレ和え 清汁 黄桃
夕食	ご飯 赤魚の幽庵焼き あさりのバター醤油炒め とろろ 味噌汁	ご飯 サバの味噌煮 ぜんまい炒り煮 白和え 清汁	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 白菜の煮浸し かぶとハムの和風サラダ 清汁	ご飯 白身魚のきのこソース 金平ごぼう 沢庵和え 味噌汁	ご飯 鱈の照り焼き 魚河岸揚げ煮 いんげん胡桃和え 味噌汁	ご飯 五目卵焼き 野菜の塩麴炒め ナムル 味噌汁	ご飯 豚肉の玉葱ソース 南瓜煮物 キャベツの生姜風味和え 味噌汁
	エネルギー 1183kcal 蛋白質 51.2g 脂質 27.8g 食塩 7.3g 水分 905.2g	エネルギー 1359kcal 蛋白質 64.6g 脂質 40.6g 食塩 6.5g 水分 963.6g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 54.9g 脂質 37.9g 食塩 7.6g 水分 801.7g	エネルギー 1272kcal 蛋白質 52.3g 脂質 24.9g 食塩 6.7g 水分 975.1g	エネルギー 1471kcal 蛋白質 61.1g 脂質 47.1g 食塩 8.2g 水分 1002.2g	[A] エネルギー 1300kcal 蛋白質 62.8g 脂質 27.6g 食塩 6.5g 水分 1070.5g [B] エネルギー 1262kcal 蛋白質 58.9g 脂質 21.1g 食塩 6.8g 水分 1084g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 56.5g 脂質 46.4g 食塩 7g 水分 913.8g
おやつ					チョコミントババロア		
					チョコミントババロア		

現 場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期 間：2025/6/29～2025/7/31



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土	
	27	28	29	30	31			
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 キャベツおかか和え 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 ボイルウインナー 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 もやしごま醤油和え 味噌汁 ヤクルト			
	昼食	～ 夏祭り ～ お好み焼き	ご飯 豆腐ハンバーグ和風あんかけ オクラと茗荷のさっぱり和え 清汁 マンゴー	ご飯 たら中華蒸し 春雨サラダ 味噌汁 黄桃	ご飯 さば漬け焼き 茄子の揚げ浸し 清汁 フルーツカクテル	ご飯 赤魚の利休焼き モロヘイヤおかか和え 味噌汁 みかん		
		夕食	ご飯 白身魚和風ムニエル 蓮根の甘辛炒め いんげんのマヨ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の和風ソテー 刻み昆布とさつま揚げ炒め 白菜ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 豚肉のくわ焼き ひじき煮物 長いも二杯酢 清汁	ご飯 鶏じゃが じゃことピーマンの炒め 切干の胡麻酢 味噌汁	ご飯 肉豆腐 あさりのしぐれ煮 青菜の中華和え 清汁	
			1285kcal 蛋白質 48.2g 脂質 50.3g 食塩 8.5g 水分 703.9g	1249kcal 蛋白質 53.9g 脂質 24g 食塩 8g 水分 939.8g	1331kcal 蛋白質 60g 脂質 28.1g 食塩 7.1g 水分 931.1g	1428kcal 蛋白質 60.3g 脂質 40.1g 食塩 7.3g 水分 952.2g	1254kcal 蛋白質 55.4g 脂質 28.4g 食塩 7.4g 水分 966.3g	
おやつ			夏祭り会場にて（ソフトクリーム等）					
	夏祭り会場にて（ソフトクリーム等）							