

〈献立表〉

現場 : 現場001

献立種類 : 癒しの里南千住(通常／A／B／C)

年月日 : 2026年1月1日(木) ~ 2026年1月31日(土)



	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食					ご飯 盛り合わせ 炒り鶏 日の出すまし汁 ヨーグルト	ご飯 がんもと野菜の煮物 青菜お浸し 味噌汁 ヤクルト	ご飯 高野豆腐煮 納豆 味噌汁 ジョア(プレーン)
昼食					☆赤飯★ ブリの照り焼き 盛り合わせ(栗・昆布巻・八幡巻) 盛り合わせ(伊達巻・なます) 清汁 白桃・みかん	☆炊き込みごはん★ 鰯の幽庵焼き かぶ梅風味和え 清汁 マンゴー	ちらし寿司★ 茶碗蒸し 味噌汁 フルーツカクテル
夕食					ご飯 松風焼き 南瓜のカニカマあんかけ 菜の花の辛子和え 味噌汁	ご飯 柳川風 蓮根の金平 とろろ 味噌汁	ご飯 赤魚の更紗蒸し ぜんまいの煮物 白和え 清汁
					エネルギー - 1588 kcal 蛋白質 76.5 g 脂質 31 g 食塩 9.2 g 水分 911.2 g	エネルギー - 1467 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 34.0 g 食塩 7.7 g 水分 894.0 g	エネルギー - 1318 kcal 蛋白質 57.2 g 脂質 18.7 g 食塩 7.8 g 水分 879.8 g

献立表

現場 : 現場001



SHIP HEALTHCARE FOOD

献立種類 : 癒しの里南千住(通常/A/B/C)

年月日 : 2026年1月1日(木) ~ 2026年1月31日(土)

	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	パン チーズオムレツ 玉葱ソース	ご飯 豚肉とかぶの旨煮	ご飯 青菜とツナ炒め	ご飯 錦糸卵えびしんじょうのあんかけ	ご飯 がんもと野菜の煮物	ご飯 納豆	ご飯 つくね煮
	ポテトサラダ	茄子の浸し	コールスローサラダ	ごママヨ和え	ごまだれサラダ	高野豆腐煮	青梗菜のゆず和え
	ヤクルト	ミルミル	ジョア(いちご)	ヨーグルト	ヤクルト	ジョア(プレーン)	ヨーグルト
	スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
昼食	Caふりかけ						
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ちゃんぽん	ご飯
	肉団子の甘酢あんかけ	五目卵焼き	鶏肉の照り煮	煮込みハンバーグ	豚肉のオイスターソース炒め	餃子	豚肉の生姜焼き
	いんげんドレッシング和え	長いも二杯酢	切干さっぱり和え	スパゲティサラダ	もやしの胡麻和え	フルーツカクテル	南瓜の煮物
	味噌汁	豚汁	味噌汁	スープ	味噌汁		清汁
夕食	みかん	黄桃	マンゴー	白桃	バナナ		マンゴー
	ご飯	ご飯	ご飯	* * 七草の日 * *	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉の甘辛焼き	鰯の葱味噌焼き	白身魚の香味焼き	七草粥	たらのおろし煮	鰯の味噌煮	鶏すき風
	野菜の塩麹炒め	魚河岸揚げ煮	里芋の味噌田楽	ほっけの漬け焼き	金平ごぼう	刻み昆布と竹輪炒め	かぶの煮物
	ぽん酢あえ	青菜のなめ茸和え	ドレッシング和え	大根の旨煮	辛子和え	山菜の白和え	春雨サラダ
	味噌汁	清汁	清汁	梅おかか和え	清汁	清汁	味噌汁
エネルギー - 1278 kcal 蛋白質 46.3 g		エネルギー - 1469 kcal 蛋白質 57.2 g		エネルギー - 1231 kcal 蛋白質 50.5 g		エネルギー - 1447 kcal 蛋白質 51.3 g	
脂質 27.0 g 食塩 7.8 g		脂質 34.4 g 食塩 7.5 g		脂質 18.1 g 食塩 6.7 g		脂質 41.1 g 食塩 8.6 g	
水分 704.9 g		水分 987.5 g		水分 848.5 g		水分 846.3 g	
水分 1016.4 g		水分 794.8 g		水分 794.8 g		水分 949.0 g	

献立表

現場 : 現場001



SHIP HEALTHCARE FOOD

献立種類 : 癒しの里南千住(通常／A／B／C)

年月日 : 2026年1月1日(木) ~ 2026年1月31日(土)

	日 11	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17
朝食	パン オムレツ 玉葱ソース パンプキンサラダ ヤクルト コンソメスープ	ご飯 鶏肉とかぶの旨煮 茄子の浸し ミルミル 味噌汁	ご飯 切り干し大根煮 キャベツとツナサラダ ジョア(いちご) 味噌汁	ご飯 厚焼き玉子 オクラ和え物 ヨーグルト 味噌汁	ご飯 肉団子煮 ゆず香和え ヤクルト 味噌汁	ご飯 納豆 里芋のそぼろあんかけ ジョア(プレーン) 味噌汁	ご飯 野菜とウインナーのソテー えびサラダ ヨーグルト 味噌汁
	ご飯 白身魚の香草パン粉焼き 白菜の花の和え物 赤だし オレンジ	ご飯 鶏肉のレモンソテー ¹ サウザンサラダ スープ 白桃	ご飯 厚揚げの味噌炒め 海老シューマイ 清汁 マンゴー	ご飯 アジフライ 白和え 味噌汁 黄桃	ご飯 豆腐肉味噌かけ 青菜とカニカマの磯和え 清汁 りんご	ご飯 回鍋肉 かぶのしその実和え 清汁 みかん	ご飯 豆腐ハンバーグ・野菜あんかけ 春雨の酢の物 味噌汁 マンゴー
	ご飯 豚肉の常夜鍋 (付) ぽん酢 がんもの含め煮 ぬた和え 清汁	ご飯 赤魚の煮付け ふきと筍の炒め煮 カリフラワー明太マヨ和え 味噌汁	ご飯 ポークソテー・玉葱ソース 大根の土佐煮 プロッコリーくるみ和え 味噌汁	ご飯 しぐれ煮 かぶの煮物 ほうれん草のなめ茸和え 清汁	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き 車麩の煮物 もやしのナムル 味噌汁	ご飯 赤魚のみりん漬け 青梗菜のとろみ煮 白菜ゆかり和え 味噌汁	ご飯 鶏肉と野菜の炒め 切干の白だし風味 もずく酢 清汁
	エネルギー 1244 kcal 脂質 29.4 g 水分 951.5 g	エネルギー 1248 kcal 脂質 25.2 g 水分 917.3 g	エネルギー 1362 kcal 脂質 31.3 g 水分 857.9 g	エネルギー 1387 kcal 脂質 33.3 g 水分 803.4 g	エネルギー 1237 kcal 脂質 26.7 g 水分 889.5 g	エネルギー 1242 kcal 脂質 22.0 g 水分 900.8 g	エネルギー 1226 kcal 脂質 22.5 g 水分 765.2 g
	蛋白質 47.3 g	蛋白質 51.4 g	蛋白質 46.8 g	蛋白質 48.4 g	蛋白質 48.1 g	蛋白質 55.2 g	蛋白質 42.8 g

献立表

現場 : 現場001



献立種類 : 癒しの里南千住(通常/A/B/C)

年月日 : 2026年1月1日(木) ~ 2026年1月31日(土)



 SHIP HEALTHCARE FOOD

	日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
朝食	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	卵とベーコン炒め	お麸の煮物	野菜炒め	ボイルワインナー	ミートボール和風あん	納豆	高野豆腐の含め煮
	マカロニサラダ	菜の花の辛子和え	キャベツのぽん酢あえ	ドレ和え	もやしの和え物	鶏肉と野菜の旨煮	ブロッコリー土佐和え
	ヤクルト	ミルミル	ジョア(いちご)	ヨーグルト	ヤクルト	ジョア(プレーン)	ヨーグルト
	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
昼食	ご飯	ご飯	* * 甘酒の日(大寒) * *	ご飯	ご飯	けんちんそば	ご飯
	アジの蒲焼き	肉団子のクリーム煮	ご飯	カレーライス	鯖の漬け焼き	白菜のしらす和え	鶏肉のにんにく醤油焼き
	ふろふき大根	花野菜サラダ	鶏肉の甘酒照り焼き	漬物	南瓜のカニあんかけ	フルーツヨーグルト	絹厚揚げのポン酢がけ
	清汁	スープ	白菜のごま和え	フレッシュサラダ	味噌汁		味噌汁
	黄桃	みかん	清汁	スープ	白桃		オレンジ
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉の薫味だれ	たらの中華蒸し	ほっけの塩麹焼き	鶏のさっぱり煮	豚肉のくわ焼き	白身魚の和風ムニエル	和風ハンバーグ
	高野豆腐の含め煮	揚げ出し豆腐	炊き合わせ	里芋の煮っころがし	がんもの含め煮	切り干し大根煮	揚茄子の浸し
	春菊のごま和え	もやしの和え物	ピーナツ和え	茄子の土佐和え	青菜とあさりの辛子和え	キャベツの塩昆布和え	白和え
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清汁	清汁	清汁
エネルギー - 1487 kcal 蛋白質 54.6 g		エネルギー - 1288 kcal 蛋白質 47.4 g	エネルギー - 1194 kcal 蛋白質 53.7 g	エネルギー - 1412 kcal 蛋白質 46.4 g	エネルギー - 1416 kcal 蛋白質 57.1 g	エネルギー - 1251 kcal 蛋白質 59.3 g	エネルギー - 1311 kcal 蛋白質 51.5 g
脂質 38.1 g 食塩 8.7 g		脂質 27.2 g 食塩 7.7 g	脂質 19.6 g 食塩 6.7 g	脂質 38.6 g 食塩 7.5 g	脂質 34.2 g 食塩 7.7 g	脂質 19.2 g 食塩 6.6 g	脂質 33.8 g 食塩 7.5 g
水分 804.3 g		水分 1104.1 g	水分 858.1 g	水分 835.6 g	水分 903.0 g	水分 1028.2 g	水分 767.6 g

献立表

現場 : 現場001



献立種類 : 癒しの里南千住(通常/A/B/C)

年月日 : 2026年1月1日(木) ~ 2026年1月31日(土)



	日 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31
朝食	パン ジャーマンポテト ビーンズサラダ ヤクルト コンソメスープ	ご飯 半片と野菜の煮物 オクラの海苔和え ミルミル 味噌汁	ご飯 青菜とツナのソテー パンプキンサラダ ジョア(いちご) 味噌汁	ご飯 目玉焼き 蒸し鶏の梅ドレ和え ヨーグルト 味噌汁	ご飯 ミートボール和風あん ブロッコリーのお浸し ヤクルト 味噌汁	ご飯 納豆 ツナとかぶの煮物 ジョア(プレーン) 味噌汁	ご飯 さつま揚げの炒め煮 青菜の和え物 ヨーグルト 味噌汁
	ご飯 ほっけの生姜煮 青じそサラダ 清汁 フルーツカクテル	ご飯 鶏肉の治部煮 もやしのごま和え 清汁 黄桃	[共通料理] ご飯 ブロッコリー中華和え スープ みかん [A] タラの酒蒸しオイスター葱たれ [B] 八宝菜	ご飯 鰯の照り焼き 真砂炒め 味噌汁 バナナ	パン(ジャム無し) ビーフシチュー シーザーサラダ コンソメスープ 白桃	ご飯 親子煮 長芋の梅肉和え 味噌汁 マンゴー	ご飯 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリー塩昆布和え 味噌汁 みかん
	ご飯 豚肉の塩麹焼き かぶの葛煮 春雨の酢の物 味噌汁	ご飯 鯵つみれの中華あん ふき炒め煮 カリフラワーの和風サラダ 味噌汁	ご飯 肉じゃが アスパラの炒め物 青菜わさび和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 冬瓜の白だし煮 青菜としらす和え 清汁	ご飯 肉豆腐 れんこんの金平 卵豆腐 味噌汁	ご飯 白身魚のきのこあんかけ カニカマの炒め物 もやしのしその実和え 清汁	ご飯 鰯の照り焼き ごぼうの山椒風味 もずく酢 清汁
	エネルギー - 1231 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 26.2 g 食塩 7.1 g 水分 881.0 g	エネルギー - 1211 kcal 蛋白質 46.3 g 脂質 17.6 g 食塩 7.5 g 水分 875.5 g	[A] エネルギー - 1286 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 27.2 g 食塩 7.5 g 水分 927.2 g [B] エネルギー - 1301 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 28.4 g 食塩 7.4 g 水分 958.1 g	エネルギー - 1211 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 22.4 g 食塩 6.7 g 水分 830.9 g	エネルギー - 1377 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 37.7 g 食塩 8.4 g 水分 1072.0 g	エネルギー - 1244 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 18.2 g 食塩 7.4 g 水分 933.7 g	エネルギー - 1277 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 24.6 g 食塩 7.4 g 水分 762.0 g