

<献立表>

現場 : 現場001

献立種類 : 癒しの里南千住(通常/A/B)

年月日 : 2025年12月1日 (月) ~ 2025年12月31日 (水)



	日	月	火	水	木	金	土
	30	1	2	3	4	5	6
朝食	パン スクランブルエッグ マカロニサラダ ヤクルト スープ	ご飯 炒り豆腐 菜の花和え物 ミルミル 味噌汁	ご飯 小松菜とツナ炒め コールスローサラダ ジョア (いちご) 味噌汁 Caふりかけ	ご飯 サケの塩焼き 酢の物 ヨーグルト 味噌汁	ご飯 がんもと野菜の煮物 ごまだれサラダ ヤクルト 味噌汁	ご飯 納豆 高野豆腐煮 ジョア (プレーン) 味噌汁	ご飯 つくね煮 青梗菜のごま浸し ヨーグルト 味噌汁
	けんちんそば ふきの七味炒め みかん	ご飯 白身魚としめじのバター醤油 水菜ドレッシング和え 清汁 白桃	ご飯 鰯の和風ムニエル 春雨の和え物 清汁 バナナ	ご飯 海鮮八宝菜 大葉和え 清汁 フルーツカクテル	ご飯 ポークカレー 漬物 フレッシュサラダ スープ フルーツヨーグルト	☆炊き込みごはん★ 鰯の照り焼き キャベツとハムの胡麻酢和え 味噌汁 黄桃	ご飯 和風ハンバーグ ブロッコリーのお浸し 赤だし汁 マンゴー
	ご飯 麻婆豆腐 餃子 もやしの胡麻酢 スープ	ご飯 鶏肉の香草焼き さつまいもレモン煮 ナムル 味噌汁	ご飯 豚肉のケチャップ炒め かぶと竹輪の煮物 ほうれん草錦糸和え 味噌汁	ご飯 赤魚の生姜煮 金平ごぼう 青菜の磯和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 里芋煮物 きのこのおろし和え 味噌汁	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め ごぼうとたらこ炒め わかめの酢の物 清汁	ご飯 たら葱だれ 魚河岸揚げ煮 菜の花の生姜和え 清汁
	1人1日 - 1377 kcal 蛋白質 45.7 g 脂質 50.8 g 食塩 6.8 g	1人1日 - 1306 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 26.5 g 食塩 7.0 g 水分 865.6 g	1人1日 - 1397 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 36.5 g 食塩 7.6 g 水分 865.7 g	1人1日 - 1192 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 18.9 g 食塩 7.2 g 水分 779.5 g	1人1日 - 1404 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 33.9 g 食塩 7.5 g 水分 966.3 g	1人1日 - 1381 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 34.8 g 食塩 7.1 g 水分 718.4 g	1人1日 - 1348 kcal 蛋白質 52.0 g 脂質 33.2 g 食塩 7.5 g 水分 829.3 g
おやつ			おやつバイキング				
			おやつバイキング				

<献立表>

現場：現場001

献立種類：癒しの里南千住(通常／A／B)

年月日：2025年12月1日（月）～ 2025年12月31日（水）



	日	月	火	水	木	金	土
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	パン チーズオムレツ 玉葱ソース パンプキンサラダ ヤクルト スープ	ご飯 豚肉と冬瓜の旨煮 茄子の浸し ミルミル 味噌汁	ご飯 ジャーマンポテト ツナサラダ ジョア（いちご） 味噌汁 ビタミンふりかけ	ご飯 厚焼き玉子 オクラ和え物 ヨーグルト 味噌汁	ご飯 里芋の煮物 白菜の柚子和え ヤクルト 味噌汁	ご飯 納豆 かぶのそぼろあんかけ ジョア（プレーン） 味噌汁	ご飯 野菜とウインナーのソテー カニカマサラダ ヨーグルト 味噌汁
	ご飯 回鍋肉 中華ドレ和え スープ 白桃	～事八日～ ご飯 鯖の生姜煮 白菜の甘酢和え 御事汁 みかん	パン(ジャムなし) 鶏肉のトマト煮込み コールスローサラダ スープ	ご飯 豚肉の塩麹炒め 青菜おかかぼん酢和え 味噌汁 マンゴー	焼きうどん 豆腐シューマイ 清汁 黄桃	ご飯 鶏肉のレモンソテー カリフラワーの生姜風味和え 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 豚肉の生姜焼き 菜の花くるみ and え 味噌汁 白桃
	ご飯 海老団子のチリソース ぜんまい炒り煮 白和え 味噌汁	ご飯 肉豆腐 ピーマンと竹輪の炒め物 もやしの香り and え 清汁	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き かぶの酢の物 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 アジの南蛮漬 ごま and え 春菊の and え物 清汁	ご飯 たらの治部煮 筍とピーマンのオイスター炒め 野菜のガーリック炒め 味噌汁	ご飯 赤魚のおろし煮 五目豆 ザーサイ and え 清汁	ご飯 豆腐肉味噌かけ 切干の白だし煮 とろろ 清汁
	エネルギー 1476 kcal 蛋白質 47.6 g 脂質 41.3 g 食塩 9.5 g 水分 808.8 g	エネルギー 1473 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 43.2 g 食塩 7.5 g 水分 1055.7 g	エネルギー 1246 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 31.7 g 食塩 8.1 g 水分 901.6 g	エネルギー 1266 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 27.7 g 食塩 6.2 g 水分 763.2 g	エネルギー 1220 kcal 蛋白質 39.8 g 脂質 18.7 g 食塩 7.0 g 水分 762.0 g	エネルギー 1274 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 24.3 g 食塩 6.2 g 水分 943.9 g	エネルギー 1391 kcal 蛋白質 51.1 g 脂質 39.1 g 食塩 7.1 g 水分 866.6 g
おやつ			杏仁豆腐				
			杏仁豆腐				

<献立表>

現場 : 現場001

献立種類 : 癒しの里南千住(通常/A/B)

年月日 : 2025年12月1日 (月) ~ 2025年12月31日 (水)



	日	月	火	水	木	金	土
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	パン 卵とほうれん草炒め ポテトサラダ ヤクルト コーンスープ	ご飯 お麴の煮物 大根さっぱり和え ミルミル 味噌汁	ご飯 野菜炒め 菜の花のお浸し ジョア (いちご) 味噌汁 Caふりかけ	ご飯 ボイルウインナー 白菜の塩昆布和え ヨーグルト 味噌汁	ご飯 ミートボール和風あん もやし中華和え ヤクルト 味噌汁	ご飯 納豆 豚肉と野菜の旨煮 ジョア (プレーン) 味噌汁	ご飯 肉詰めいなり キャベツの土佐和え ヨーグルト 味噌汁
	ご飯 サバの味噌煮 青菜しらす和え 清汁 バナナ	ご飯 豆腐ハンバーグ和風あんかけ ほうれん草海苔和え 味噌汁 みかん	ご飯 赤魚のみりん漬け焼き 切干のゆず風味和え 清汁 白桃	ご飯 タラのパン粉焼き 春菊の辛子醤油和え 清汁 フルーツカクテル	ツナとしめじの和風パスタ サウザンサラダ スープ りんご	ご飯 チキンソテー・きのこソース ブロッコリーくるみ和え 清汁 黄桃	～ブリの日～ ご飯 ブリ大根 青菜ピーナツ和え 味噌汁 白桃
	ご飯 豚肉のくわ焼き 半片と野菜の煮物 ドレッシングサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉の豆乳煮込み 里芋の煮っころがし めかぶポン酢 清汁	ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 かぶの煮物 山菜の白和え 味噌汁	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め ひじき煮 オクラぼん酢和え 味噌汁	ご飯 ほっけの塩焼き じゃが芋の煮物 青菜のわさび和え 味噌汁	ご飯 五目豆腐 さつま揚げ炒め 青菜のさっぱり和え 味噌汁	ご飯 炒り鶏 きのこハム炒め物 白菜の柚子和え 清汁
	エネルギー 1436 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 42.3 g 食塩 9.3 g 水分 872.1 g	エネルギー 1177 kcal 蛋白質 43.7 g 脂質 18.8 g 食塩 8.0 g 水分 845.8 g	エネルギー 1244 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 21.4 g 食塩 8.1 g 水分 827.5 g	エネルギー 1445 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 44.9 g 食塩 10.8 g 水分 810.1 g	エネルギー 1168 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 23.6 g 食塩 8.8 g 水分 924.2 g	エネルギー 1330 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 24.1 g 食塩 7.2 g 水分 964.2 g	エネルギー 1320 kcal 蛋白質 46.3 g 脂質 28.6 g 食塩 7.1 g 水分 898.6 g
おやつ						実習生提供おやつ	
						実習生提供おやつ	

<献立表>

現場 : 現場001

献立種類 : 癒しの里南千住(通常/A/B)

年月日 : 2025年12月1日 (月) ~ 2025年12月31日 (水)



	日 21	月 22	火 23	水 24	木 25	金 26	土 27
朝食	パン ポトフ ビーンズサラダ ヤクルト スープ	ご飯 半片と野菜の煮物 青梗菜海苔和え ミルミル 味噌汁	ご飯 青菜とツナのソテー スパゲティサラダ ジョア (いちご) 味噌汁 ビタミンふりかけ	ご飯 目玉焼き 切干のお浸し ヨーグルト 味噌汁	ご飯 さつま揚げ炒め煮 蒸し鶏の和え物 ヤクルト 味噌汁	ご飯 納豆 肉じゃが煮(鶏) ジョア (プレーン) 味噌汁	ご飯 海老団子と野菜の煮物 ブロッコリーときこの和え ヨーグルト 味噌汁
昼食	ご飯 鱈の酒蒸し(チリ鍋風) 〈付〉ぼん酢 胡瓜としらすの酢の物 清汁 洋なし	ご飯 鰯のトマトソースかけ なめこ卸し和え 清汁 みかん	ご飯 カレイの煮付け うの花 味噌汁 白桃	あんかけ焼きそば 海老シューマイ スープ 黄桃	* * クリスマスメニュー * * ☆ライス☆ 海老のクリーム煮 ミートローフ カラフルマリネ コーンスープ ゼリー	[共通料理] ご飯 アスパラの和え物 味噌汁 バナナ [A] 白身魚の酒蒸しオイスター葱たれ [B] 豚すき風	ご飯 鯖の照り焼き 小松菜のなめ茸和え 味噌汁 みかん
夕食	ご飯 豚肉の甘辛炒め がんもの含め煮 もずく酢 味噌汁	ご飯 白菜の重ね蒸し 冬至南瓜 卵豆腐 味噌汁	ご飯 鶏肉の治部煮 キャベツとエリンギの炒め もやしと竹輪の土佐和え 清汁	ご飯 あじつみれ煮 いんげんの旨煮 長いも二杯酢 味噌汁	ご飯 豆腐の五目あんかけ 蓮根の甘辛炒め 胡瓜としらすの酢の物 赤だし	ご飯 牛肉香味焼き 青菜とツナの炒め いんげんと竹輪の辛子和え 清汁	ご飯 豚肉とにらの炒め物 湯豆腐 〈付〉ぼん酢 酢味噌和え 清汁
	1272 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 28.2 g 食塩 8.9 g 水分 951.9 g	1236 kcal 蛋白質 54.7 g 脂質 18.8 g 食塩 8.8 g 水分 1061.2 g	1364 kcal 蛋白質 55.2 g 脂質 31.9 g 食塩 8.6 g 水分 847.4 g	1448 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 28.9 g 食塩 10.1 g 水分 829.6 g	1720 kcal 蛋白質 55.9 g 脂質 45.1 g 食塩 9.8 g 水分 1361.8 g	[A] 1380 kcal 蛋白質 53.9 g 脂質 29.4 g 食塩 7.5 g 水分 855.6 g [B] 1429 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 33.7 g 食塩 7.2 g 水分 894.1 g	1331 kcal 蛋白質 56.5 g 脂質 37.0 g 食塩 8.1 g 水分 886.3 g
おやつ				クリスマスプレート			
				クリスマスプレート			

<献立表>

現場 : 現場001

献立種類 : 癒しの里南千住(通常/A/B)

年月日 : 2025年12月1日 (月) ~ 2025年12月31日 (水)



	日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	31			
朝食	パン スクランブルエッグ マカロニサラダ ヤクルト コーンスープ	ご飯 炒り豆腐 春菊の和え物 ミルミル 味噌汁	ご飯 小松菜とツナ炒め フレンチサラダ ジョア (いちご) 味噌汁 Caふりかけ	ご飯 肉団子煮 オクラ和え物 ヨーグルト 味噌汁			
	ご飯 煮込みハンバーグ ドレッシング和え スープ フルーツカクテル	ご飯 ささみチーズフライ ごぼうサラダ 味噌汁 マンゴー	ご飯 ほっけの塩麹焼き 高野豆腐の含め煮 清汁 オレンジ	年越しそば(えび天ぷら) 菜の花のごま和え りんご			
	ご飯 たらの中華蒸し ひじきと大豆煮物 白菜の塩昆布和え 味噌汁	ご飯 豚肉と里芋の旨煮 豆腐の豆乳煮 沢庵和え 清汁	ご飯 水たき風 〈付〉ぽん酢 車麩の卵とじ 梅ドレ和え 清汁	ご飯 豚肉のマスタード焼き 南瓜の含め煮 茄子の生姜風味和え 味噌汁			
	エネルギー 1416 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 42.8 g 食塩 10.0 g 水分 816.8 g	エネルギー 1427 kcal 蛋白質 50.6 g 脂質 34.7 g 食塩 7.5 g 水分 879.2 g	エネルギー 1241 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 25.0 g 食塩 8.1 g 水分 998.6 g	エネルギー 1429 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 41.0 g 食塩 6.4 g 水分 781.1 g			
おやつ							