

<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 : 2026年2月1日 (日) ~ 2026年2月28日 (土)



	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	パン チーズオムレツ 玉葱ソース ポテトサラダ 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 青菜とツナ炒め もやしのサラダ ジョア (いちご) 味噌汁	ご飯 がんもと野菜の煮物 スナッペンドウの和え物 ヨーグルト 味噌汁 Caふりかけ	ご飯 鶏肉と白菜のソテー ごまだれサラダ 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 カニカマサラダ ヨーグルト 味噌汁
	ご飯 麻婆白菜 中華サラダ スープ 黄桃	ご飯 カレイの生姜煮 春菊のピーナツ和え 味噌汁 マンゴー	***節分*** 恵方巻き★ 筑前煮 つみれ汁 みかん	ご飯 赤魚の漬け焼き プロッコーのマヨ和え 清汁 マンゴー	ご飯 ハヤシライス キャベツとハムのサラダ スープ 白桃	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め カリフラワー生姜和え 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 肉団子甘酢あんかけ スナッペンドウのおかか和え 味噌汁 黄桃
	初午の日 ご飯 鶏肉の照り焼き しもつかれ ゆず香和え 味噌汁	ご飯 豚肉のマスタード焼き うの花 かぶの梅和え 清汁	ご飯 豆腐ハンバーグ和風あんかけ 山菜煮 白菜の胡麻和え 味噌汁	ご飯 豚肉の玉葱ソース 金平ごぼう さつま芋くるみ和え 味噌汁	ご飯 白身魚の酒蒸し 柚子あんかけ 絹厚揚げ生姜醤油 青菜とあさりの和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き かぶの葛煮 オクラなめ茸和え 清汁	ご飯 鱈のみりん漬け焼き ぜんまいの炒め煮 白和え 清汁
	エネルギー 1321 kcal 蛋白質 51.3 g 脂質 30.7 g 食塩 7.5 g 水分 868.8 g	エネルギー 1414 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 33.9 g 食塩 6.5 g 水分 882.4 g	エネルギー 1429 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 23.9 g 食塩 8.8 g 水分 929.1 g	エネルギー 1379 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 33.9 g 食塩 7.1 g 水分 821.0 g	エネルギー 1260 kcal 蛋白質 49.5 g 脂質 29.7 g 食塩 7.3 g 水分 1011.3 g	エネルギー 1286 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 23.5 g 食塩 7.1 g 水分 808.9 g	エネルギー 1298 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 28.8 g 食塩 7.5 g 水分 715.8 g

<献立表>

現場 : 現場001

献立種類 : 癒しの里南千住(通常/A/B)

年月日 : 2026年2月1日 (日) ~ 2026年2月28日 (土)



	日	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	パン オムレツ 玉葱ソース スパゲティサラダ ヤクルト コンソメスープ	ご飯 豚肉と冬瓜の旨煮 茄子の浸し ミルミル 味噌汁	ご飯 切り干し大根煮 もやしとツナサラダ ジョア (いちご) 味噌汁	ご飯 ボイルウインナー ブロッコリーの和え物 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 高野豆腐の含め煮 ジョア (プレーン) 味噌汁	ご飯 つくね煮 もやしのごま浸し ヨーグルト 味噌汁
昼食	～事八日～ ご飯 豚肉の生姜焼き かぶの和風サラダ * 御事汁 みかん	ご飯 鶏のさっぱり煮 オクラ梅かつお和え 味噌汁 バナナ	塩ラーメン 餃子 マンゴー	ご飯 鯖の味噌煮 白菜ドレッシング和え 清汁 白桃	ご飯 鶏肉の青のりパン粉焼き 青菜とエビのサラダ 赤だし汁 フルーツカクテル	ご飯 回鍋肉 かぶのしその実和え スープ りんご	☆炊き込みご飯★ タラの竜田揚げ 春雨の酢の物 味噌汁 黄桃
夕食	ご飯 赤魚の煮付け さつまいもレモン煮 チンゲン菜の磯和え 清汁	ご飯 白身魚の香味焼き がんもと筍の煮物 カリフラワー明太マヨ和え 清汁	ご飯 鶏すき風 ピーマンとハム炒め 長いも二杯酢 味噌汁	ご飯 豚肉の塩麴炒め 蓮根の金平 いんげんのしらす和え 味噌汁	ご飯 ホキの葱だれ 車麴の煮物 もやしのナムル 清汁	ご飯 親子煮 南瓜の煮物 カニカマのマヨ和え 味噌汁	ご飯 五目豆腐 半片の含め煮 さつま芋のピーナツ和え 清汁
	エネルギー 1265 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 29.7 g 食塩 6.4 g 水分 848.9 g	エネルギー 1254 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 23.7 g 食塩 7.2 g 水分 954.7 g	エネルギー 1301 kcal 蛋白質 52.6 g 脂質 26.1 g 食塩 8.3 g 水分 730.9 g	エネルギー 1432 kcal 蛋白質 57.0 g 脂質 39.1 g 食塩 7.3 g 水分 799.9 g	エネルギー 1191 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 18.1 g 食塩 7.3 g 水分 783.5 g	エネルギー 1354 kcal 蛋白質 56.7 g 脂質 33.3 g 食塩 7.2 g 水分 1008.4 g	エネルギー 1333 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 26.0 g 食塩 7.5 g 水分 840.3 g

<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 : 2026年2月1日(日) ~ 2026年2月28日(土)



	日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	パン 卵とほうれん草炒め マカロニサラダ ヤクルト コーンスープ	ご飯 お麩の煮物 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	ご飯 肉詰めいなり カリフラワーの磯和え ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ご飯 ミートボール和風あん キャベツの中華和え ヤクルト 味噌汁	ご飯 納豆 鶏肉と野菜の旨煮 ジョア(プレーン) 味噌汁	ご飯 青菜とツナのソテー ポテトサラダ ヨーグルト 味噌汁
	ご飯 鶏肉と里芋の旨煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁 マンゴー	ご飯 豚肉のくわ焼き オクラぽん酢和え 清汁 みかん	トマトソーススパゲティ フレンチサラダ スープ 白桃	ご飯 柳川風 白菜の梅和え 味噌汁 バナナ	パン(ジャム無し) 鶏肉ときのこのクリーム煮 野菜のマリネ スープ フルーツカクテル	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 茄子としらすの和え物 味噌汁 みかん	ご飯 あじつみれ煮 青菜のごま和え 清汁 黄桃
	ご飯 鯖の柚子味噌焼き じゃがいも土佐煮 胡麻ドレ和え 清汁	ご飯 赤魚の塩麴焼き 大豆とひじきの煮物 もやしの和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉の治部煮 エビのバター醤油炒め キャベツのゆかり和え 清汁	ご飯 鯖の幽庵焼き ふきとさつま揚げの炒め煮 かぶの和風サラダ 清汁	ご飯 たらの中華蒸し シュウマイ ほうれん草のくるみ和え 清汁	ご飯 五目卵焼き 魚河岸揚げ煮 オクラのお浸し 清汁	ご飯 鶏肉の香草焼き 金平ごぼう 大葉和え 味噌汁
	エネルギー 1437 kcal 蛋白質 55.1 g 脂質 32.1 g 食塩 8.1 g 水分 877.3 g	エネルギー 1201 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 21.4 g 食塩 7.0 g 水分 853.0 g	エネルギー 1236 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 19.3 g 食塩 8.5 g 水分 1005.5 g	エネルギー 1419 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 40.1 g 食塩 7.3 g 水分 931.3 g	エネルギー 1223 kcal 蛋白質 49.9 g 脂質 29.6 g 食塩 7.5 g 水分 1009.4 g	エネルギー 1340 kcal 蛋白質 56.2 g 脂質 34.2 g 食塩 7.5 g 水分 930.0 g	エネルギー 1372 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 31.0 g 食塩 7.5 g 水分 857.1 g

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：2026年2月1日（日）～ 2026年2月28日（土）



	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食	パン スクランブルエッグ 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 さつま揚げの炒め煮 茄子の浸し ジョア（いちご） 味噌汁	ご飯 目玉焼き かにかま和え ヨーグルト 味噌汁	ご飯 ジャーマンポテト カフラワーとえびのサラダ ヤクルト 味噌汁	ご飯 納豆 ツナと冬瓜の煮物 ジョア（プレーン） 味噌汁	ご飯 炒り豆腐 ブロッコリーの和え物 ヨーグルト 味噌汁
昼食	ご飯 麻婆茄子 ザーサイ和え 中華スープ マンゴー	ご飯 鰯の蒲焼き アスパラのピーナツ和え 清汁 白桃	[共通料理] ご飯 青菜の生姜和え 味噌汁 みかん [A] 白身魚の和風ムニエル [B] おろしハンバーグ	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 酢味噌和え 清汁 黄桃	肉うどん きのこのおろし和え フルーツカクテル	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め じゃこ和え 味噌汁 マンゴー	ご飯 カツカレー 漬物 マカロニサラダ スープ 白桃
夕食	ご飯 豚肉の薬味だれ 冬瓜の白だし煮 カリフラワーの柚子和え 清汁	ご飯 豆腐のきのこあんかけ 筍の土佐煮 春雨和え 味噌汁	ご飯 海鮮炒め 餃子 大根のしその実和え 清汁	ご飯 タラの甘酢あん 刻み昆布とさつま芋の炒め煮 キャベツの辛子醤油和え 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き ひじき煮 青菜の磯和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のムニエル・バター醤油 ビーフンソテー 胡瓜のごま和え 清汁	ご飯 赤魚のおろし煮 ぜんまい炒り煮 キャベツのお浸し 味噌汁
	エネルギー 1229 kcal 蛋白質 38.4 g 脂質 38.7 g 食塩 7.2 g 水分 834.7 g	エネルギー 1278 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 23.2 g 食塩 7.4 g 水分 909.2 g	[A] エネルギー 1223 kcal 蛋白質 43.5 g 脂質 16.2 g 食塩 7.3 g 水分 879.4 g [B] エネルギー 1300 kcal 蛋白質 42.4 g 脂質 22.9 g 食塩 7.7 g 水分 854.3 g	エネルギー 1204 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 16.2 g 食塩 6.9 g 水分 813.3 g	エネルギー 1267 kcal 蛋白質 46.1 g 脂質 25.1 g 食塩 6.6 g 水分 825.8 g	エネルギー 1327 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 29.0 g 食塩 6.9 g 水分 857.3 g	エネルギー 1419 kcal 蛋白質 48.4 g 脂質 31.0 g 食塩 7.8 g 水分 931.1 g