

＜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3月1日(日) ~ 2026年3月31日(火)



	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 スパゲティサラダ 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 ブロッコリーとツナサラダ ジョア(いちご) 味噌汁 Caふりかけ	ご飯 野菜炒め オクラ和え物 ヨーグルト 味噌汁	ご飯 肉団子煮 かっぱろのごまマヨ和え 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 アスパラのサラダ ヨーグルト 味噌汁
	◆ 開所記念(松花堂弁当) ◆ ☆赤飯★ 天ぷら① 豚角煮② 青菜と湯葉のお浸し③ 刺身盛り合わせ④ 清汁	ご飯 白身魚のタルタル焼き キャベツの海苔和え 味噌汁 フルーツカクテル	◆ひな祭り◆ 雛ちらし★ 若竹煮 清汁 黄桃	ご飯 鶏肉の香草焼き 白菜の和風サラダ 味噌汁 バナナ	ご飯 豚肉と筍の甘辛炒め かぶの梅和え 味噌汁 マンゴー	ご飯 銀ひらすの照り焼き 春雨の酢の物 清汁 白桃	ご飯 鯖の利休焼き 青菜とハムのマヨ和え 清汁 みかん
夕食	ご飯 鶏肉の照り焼き 根菜のおかか煮 かっぱろのくるみ和え 味噌汁	ご飯 豆腐のきのこあんかけ 山菜の煮物 長いも二杯酢 清汁	ご飯 鱈の山椒蒲焼き 蓮根の金平 いんげんのポン酢和え 味噌汁	ご飯 赤魚の葱だれ 半片の煮物 青梗菜とハムの和え物 清汁	ご飯 五目卵焼き 切干の白だし風味 ブロッコリーのお浸し 清汁	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 五目豆 大根の柚子和え 清汁	ご飯 豚肉の塩麴炒め 魚河岸揚げの煮物 ピーナッツ和え 味噌汁
	エネルギー 1364 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 32.9 g 食塩 9.5 g 水分 836.5 g	エネルギー 1368 kcal 蛋白質 52.1 g 脂質 30.3 g 食塩 7.4 g 水分 991.1 g	エネルギー 1188 kcal 蛋白質 48.4 g 脂質 14.5 g 食塩 7.8 g 水分 809.6 g	エネルギー 1219 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 20.4 g 食塩 7.9 g 水分 948.9 g	エネルギー 1381 kcal 蛋白質 46.3 g 脂質 34.0 g 食塩 7.4 g 水分 909.2 g	エネルギー 1323 kcal 蛋白質 59.7 g 脂質 22.2 g 食塩 6.9 g 水分 780.1 g	エネルギー 1418 kcal 蛋白質 51.5 g 脂質 48.9 g 食塩 6.4 g 水分 864.2 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3月1日(日) ~ 2026年3月31日(火)



	日	月	火	水	木	金	土		
	8	9	10	11	12	13	14		
朝食	パン 卵とベーコン炒め マカロニサラダ ヤクルト スープ	ご飯 お麩の煮物 いんげんのごま和え ミルミル 味噌汁	ご飯 ミートボール和風あん カリフラワーのお浸し ジョア(いちご) 味噌汁	ご飯 竹輪と野菜の炒め煮 オクラゆず和え ヨーグルト 味噌汁	ご飯 豚肉と野菜の旨煮 キャベツのゆかり和え ヤクルト 味噌汁	ご飯 納豆 肉詰めいなり ジョア(プレーン) 味噌汁	ご飯 青菜とツナのソテー いんげんの土佐和え ヨーグルト 味噌汁		
	昼食	ご飯 豆腐ハンバーグ和風あんかけ 白菜のおかか和え 清汁 マンゴー	ご飯 フライ盛り合わせ 青じそドレ和え 味噌汁 オレンジ	ご飯 鰯の漬け焼き 茶碗蒸し 赤だし フルーツカクテル	ご飯 たらの粒マスタード焼き ビーンズサラダ 清汁 黄桃	ご飯 カレーライス 漬物 きのこマリネ スープ みかん	ご飯 柳川風 春菊なめ茸和え 味噌汁 白桃	あんかけ焼きそば えびシューマイ 中華スープ マンゴー	
		夕食	ご飯 カレーの煮付け ぜんまい炒り煮 カリフラワーとツナの和え物 味噌汁	ご飯 牛肉と野菜の炒め物 冬瓜の煮物 ぬた和え 清汁	ご飯 肉じゃが ビーフンソテー アスパラの磯和え 清汁	ご飯 鶏肉のバーベキューソース 南瓜の煮物 ナムル 味噌汁	ご飯 赤魚のオイスター葱たれ アスパラとじゃこの炒め物 さつま芋くるみ和え 清汁	ご飯 鰯つみれの生姜あん ふきの炒り煮 かぶのドレッシング和え 清汁	ご飯 鶏肉のレモンソテー うの花 カリフラワーの梅肉和え 味噌汁
			エネルギー 1254 kcal 蛋白質 46.2 g 脂質 28.4 g 食塩 9.1 g 水分 735.3 g	エネルギー 1357 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 33.2 g 食塩 7.9 g 水分 865.3 g	エネルギー 1314 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 23.5 g 食塩 9.1 g 水分 958.4 g	エネルギー 1232 kcal 蛋白質 48.3 g 脂質 24.2 g 食塩 6.9 g 水分 933.0 g	エネルギー 1246 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 25.1 g 食塩 8.3 g 水分 908.9 g	エネルギー 1415 kcal 蛋白質 54.3 g 脂質 33.3 g 食塩 7.9 g 水分 908.2 g	エネルギー 1462 kcal 蛋白質 52.7 g 脂質 40.5 g 食塩 7.9 g 水分 941.6 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3月1日(日) ~ 2026年3月31日(火)



	日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ボイルウインナー	半片と野菜の煮物	野菜炒め	目玉焼き	がんもと野菜の煮物	納豆	肉じゃが
	アスパラのサラダ	小松菜の和え物	オクラ和え物	もやしのお浸し	蒸し鶏の和え物	さつま揚げの炒め煮	白菜のしらす和え
	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	ご飯	ご飯	パン(ジャム無し)	ご飯	ご飯
	白身魚の柚子味噌焼き	サバの味噌煮	鶏肉のトマトソースかけ	和風おろしハンバーグ	シーフードシチュー	ほっけの漬け焼き	肉団子トマト煮込み
	白菜しその実和え	かぶの和風サラダ	花野菜のマヨ和え	菜の花の和え物	グリーンサラダ	白菜のゆかり和え	ｽｯﾌﾟ ｲﾝﾄﾞﾙの胡麻ドレ和え
	味噌汁	清汁	清汁	清汁	スープ	味噌汁	味噌汁
	フルーツカクテル	みかん	黄桃	マンゴー	りんご	白桃	フルーツカクテル
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉のねぎ塩炒め	海鮮八宝菜	赤魚の煮付け	タラの酒蒸し 柚子あんかけ	回鍋肉	鶏肉の山椒焼き	鯖の塩焼き
	里芋の煮っころがし	茄子の生姜煮	ひじき煮	ほうれん草とベーコンの炒め物	金平ごぼう	南瓜のカニあん	ふきの味噌炒め
	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻よごし	もやしとハムのポン酢和え	青菜の海苔和え	胡瓜の酢の物	茄子のごま和え	春菊の錦糸和え	梅風味和え
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清汁	清汁	清汁
エネルギー 1327 kcal 蛋白質 46.7 g	エネルギー 1211 kcal 蛋白質 45.6 g	エネルギー 1307 kcal 蛋白質 55.1 g	エネルギー 1210 kcal 蛋白質 46.6 g	エネルギー 1311 kcal 蛋白質 46.6 g	エネルギー 1206 kcal 蛋白質 54.1 g	エネルギー 1324 kcal 蛋白質 51.0 g	
脂質 36.8 g 食塩 7.9 g	脂質 23.0 g 食塩 8.0 g	脂質 24.2 g 食塩 8.5 g	脂質 21.2 g 食塩 7.8 g	脂質 40.2 g 食塩 8.1 g	脂質 15.9 g 食塩 7.0 g	脂質 28.2 g 食塩 8.1 g	
水分 750.7 g	水分 939.8 g	水分 898.8 g	水分 785.3 g	水分 1138.9 g	水分 918.4 g	水分 877.5 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3月1日(日) ~ 2026年3月31日(火)



	日	月	火	水	木	金	土
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	パン ポトフ ドレッシングサラダ ヤクルト コーンスープ	ご飯 炒り豆腐 菜の花和え物 ミルミル 味噌汁	ご飯 青菜とツナ炒め オクラの和え物 ジョア(いちご) 味噌汁 Caふりかけ	ご飯 厚焼き玉子 白菜とカニカマ和え ヨーグルト 味噌汁	ご飯 肉団子と野菜の煮物 ビーンズサラダ 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 カリフラワーのごま浸し ヨーグルト 味噌汁
	ご飯 豚肉の薬味だれ いんげんのおろし和え 清汁 みかん	ご飯 しぐれ煮 カリフラワーのおかか和え 清汁 黄桃	[共通料理] ご飯 白菜の生姜和え 味噌汁 フルーツカクテル [A] アジの南蛮漬 [B] 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め	ご飯 赤魚のみりん漬け 春雨の酢の物 味噌汁 マンゴー	◆ お花見御膳 ◆ ☆豆ごはん★ サワラの西京焼き しゅうまい(2種) 清汁 いちご	ご飯 たらのおろし煮 マセドアンサラダ 清汁 白桃	焼きうどん 餃子 清汁 みかん
夕食	ご飯 水たき風 <付>ポン酢 ビーフソテー アスパラのピーナツ和え 味噌汁	ご飯 白身魚の玉葱ソース 里芋の柚子味噌かけ 中華和え 清汁	ご飯 鶏肉のパン粉焼き さつまいもレモン煮 ブロッコリーサラダ 清汁	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め 春菊の煮浸し 冷奴 清汁	ご飯 筑前煮 ピーマンとじゃこ炒め カリフラワーサラダ 味噌汁	ご飯 牛肉とかぶの甘辛煮 ぜんまいと筍の炒め煮 オクラのお浸し 味噌汁	ご飯 白身魚のムニエル きのこソース 冬瓜のそぼろ煮 青梗菜のポン酢和え 味噌汁
	エネルギー 1264 kcal 蛋白質 47.4 g 脂質 35.8 g 食塩 8.2 g 水分 946.1 g	エネルギー 1276 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 22.9 g 食塩 7.8 g 水分 851.9 g	エネルギー 1147 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 16.1 g 食塩 6.3 g 水分 832.5 g	エネルギー 1275 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 26.3 g 食塩 6.8 g 水分 818.9 g	エネルギー 1285 kcal 蛋白質 47.2 g 脂質 25.6 g 食塩 7.4 g 水分 862.0 g	エネルギー 1338 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 31.2 g 食塩 7.0 g 水分 928.3 g	エネルギー 1306 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 26.4 g 食塩 7.5 g 水分 878.0 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3月1日(日) ~ 2026年3月31日(火)



	日	月	火	水	木	金	土
	29	30	31				
朝食	パン オムレツ ポテトサラダ ヤクルト スープ	ご飯 鶏肉と冬瓜の旨煮 茄子の浸し ミルミル 味噌汁	ご飯 ジャーマンポテト いんげんとツナのサラダ ジョア(いちご) 味噌汁 Caふりかけ				
	ご飯 厚揚げと野菜のオイスター炒め ドレッシングサラダ 中華スープ 黄桃	ご飯 鯖の幽庵焼き マヨネーズサラダ 味噌汁 マンゴー	ご飯 たらの菜種焼き ナムル 清汁 白桃				
	ご飯 豚肉のマスタード焼き 切干の白だし風味 酢味噌和え 清汁	ご飯 白菜の重ね蒸し 土佐煮 菜の花のごま和え 清汁	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 刻み昆布とさつま芋の煮物 カリフラワーの和え物 味噌汁				
	エネルギー 1324 kcal 蛋白質 42.6 g 脂質 36.6 g 食塩 8.1 g 水分 750.0 g	エネルギー 1340 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 33.3 g 食塩 7.7 g 水分 1061.7 g	エネルギー 1259 kcal 蛋白質 44.3 g 脂質 16.9 g 食塩 8.3 g 水分 754.3 g				