

現 場：癒しの里 南千住  
 献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）  
 期 間：2024/7/28～2024/8/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	28	29	30	31	1	2	3
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 大根さっぱり和え 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 キャベツの土佐和え 味噌汁 ヨーグルト
	～ 夏祭り ～ 焼きそば たこ焼き いか焼き スイカ	ご飯 豆腐ハンバーグ和風あんかけ オクラの和え物 清汁 マンゴー	ご飯 豚肉のくわ焼き 冷奴 梅だれ 味噌汁 黄桃	ご飯 海老団子甘酢あん 茄子の揚げ浸し 清汁 フルーツカクテル	ご飯 ほっけの塩麹焼き ひじき炒り煮 味噌汁 みかん	ご飯 茄子と挽肉の味噌炒め オクラなめ茸和え 味噌汁 バナナ	** はちみつの日 ** ご飯 ハニーマスタードチキン いんげんドレッシング和え スープ 白桃
夕食	ご飯 蒸し豚おろしポン酢 蓮根の甘辛炒め チンゲン菜の梅おかか和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の葱味噌焼き 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 たらの中華蒸し ひじき煮物 春雨サラダ 清汁	ご飯 肉じゃが じゃことピーマンの炒め もやしの胡麻酢 味噌汁	ご飯 ガリバタ鶏 里芋の煮物 ほうれん草のお浸し 清汁	ご飯 白身魚和風ムニエル 蓮根の金平 夏野菜サラダ 味噌汁	ご飯 鱈の生姜焼き 冬瓜のそぼろ煮 もずく胡瓜 清汁
	1人1食* - 1551kcal 蛋白質 54.8g 脂質 64.2g 食塩 7.4g 水分 915.6g	1人1食* - 1275kcal 蛋白質 54g 脂質 23.6g 食塩 7.7g 水分 934.6g	1人1食* - 1332kcal 蛋白質 61.1g 脂質 28.2g 食塩 7.3g 水分 926.4g	1人1食* - 1371kcal 蛋白質 56g 脂質 30.1g 食塩 8.2g 水分 1007.9g	1人1食* - 1219kcal 蛋白質 52.9g 脂質 21.9g 食塩 7g 水分 926.2g	1人1食* - 1352kcal 蛋白質 62.8g 脂質 30.9g 食塩 6g 水分 1119.9g	1人1食* - 1289kcal 蛋白質 61.8g 脂質 25.2g 食塩 6.3g 水分 983.8g
オヤツ	夏祭り会場にて						
	夏祭り会場にて						

現 場：癒しの里 南千住  
 献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）  
 期 間：2024/7/28～2024/8/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9	10
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	海老団子と野菜の煮物	納豆	さつま揚げ炒め煮
	ビーンズサラダ	青梗菜ぼん酢和え	パンプキンサラダ	白菜お浸し	蒸し鶏の和え物	肉じゃが	小松菜としらす和え
	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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	夏野菜の麻婆茄子	鯖の生姜煮	和風ハンバーグ	牛肉のオイスターソース炒め	豚肉のケチャップ炒め	たらの磯辺揚げ	アジの葱味噌焼き
	春雨サラダ	もやしの胡麻和え	白和え	冬瓜の葛煮	キャベツの塩昆布和え	鶏肉と大豆の五目煮	いんげんのピーナツ和え
	スープ	清汁	赤だし汁	スープ	味噌汁	味噌汁	清汁
	みかん	オレンジ	白桃	マンゴー	フルーツカクテル	マンゴー	黄桃
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	五目卵焼き	豚肉のねぎ塩炒め	鶏肉の照り焼き	マスのみりん漬け	五目豆腐	蒸し豚おろしポン酢	炒り鶏
	南瓜煮	じゃが芋と竹輪の煮物	蒸し豆腐カニカマあん	茄子の甘辛味噌炒め	魚豆腐揚げの煮物	ごぼうの山椒風味	絹揚げ生姜醤油
	胡桃和え	カリフラワーおかか和え	モロヘイヤのお浸し	オクラの梅和え	ブロッコリーの胡麻ドレサラダ	白菜ゆかり和え	胡瓜としらすの酢の物
	味噌汁	清汁	味噌汁	清汁	清汁	味噌汁	味噌汁
	エネルギー 1412kcal 蛋白質 54.7g 脂質 46.5g 食塩 7.6g 水分 1112.6g	エネルギー 1220kcal 蛋白質 56.1g 脂質 20.3g 食塩 7.1g 水分 939.9g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 60.2g 脂質 43.7g 食塩 6.6g 水分 939.7g	エネルギー 1295kcal 蛋白質 57.3g 脂質 32.8g 食塩 7.1g 水分 956.1g	エネルギー 1234kcal 蛋白質 57.9g 脂質 21.5g 食塩 7g 水分 986.9g	エネルギー 1528kcal 蛋白質 65.4g 脂質 42.8g 食塩 6.9g 水分 1131g	エネルギー 1298kcal 蛋白質 64.2g 脂質 26.6g 食塩 7.5g 水分 960.8g
				すいかケーキ			
				フルーチェ			

現 場：癒しの里 南千住  
 献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）  
 期 間：2024/7/28～2024/8/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	パン スクランブルエッグ マカロニサラダ スープ ヤクルト	ご飯 じゃが芋煮 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 酢の物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 がんもと野菜の煮物 ごまだレサラダ 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 青梗菜のごま浸し 味噌汁 ヨーグルト
	** 山の日イベント食 ** ☆ライス★ 海老クリーム ほうれん草のソテー スープ スイカ	ご飯 鶏肉の塩麴焼き うの花 味噌汁 黄桃	あんかけ焼きそば 餃子 スープ フルーツカクテル	ご飯 豚肉の玉葱ソース ゆず香和え 味噌汁 白桃	～ 葉月御膳（お盆）～ ☆山菜ごはん★ 炊き合わせ 枝豆ふっくら揚げ 清汁 なし・ぶどう	ご飯 ほっけの漬け焼き 胡瓜梅和え 味噌汁 オレンジ	ご飯 豚肉甘辛炒め 春雨酢の物 味噌汁 白桃
夕食	ご飯 豚しょうが焼き 車麩の煮物 もやしと萘のナムル 味噌汁	ご飯 さわらの葱だれ 青菜の塩麴炒め 長芋の梅肉添え 味噌汁	ご飯 厚揚げの味噌炒め 青梗菜とベーコンの煮浸し なめ茸おろし 清汁	ご飯 蒸し魚の甘酢あん 揚げ子の田楽味噌 青菜海苔和え 清汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 ザーサイ豆腐 オクラおかか和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の治部煮 筍とピーマンのオイスター炒め 卵豆腐 清汁	ご飯 鯖の味噌煮 金平ごぼう ブロッコリー胡麻和え 清汁
	エネルギー 1392kcal 蛋白質 55.3g 脂質 42.7g 食塩 9g 水分 1136.3g	エネルギー 1293kcal 蛋白質 63.1g 脂質 21.9g 食塩 7.3g 水分 908.8g	エネルギー 1393kcal 蛋白質 54.3g 脂質 38.8g 食塩 7.9g 水分 1043.9g	エネルギー 1238kcal 蛋白質 59.1g 脂質 23.3g 食塩 6.3g 水分 927.5g	エネルギー 1383kcal 蛋白質 62.9g 脂質 31.7g 食塩 8.6g 水分 1001.8g	エネルギー 1222kcal 蛋白質 65.8g 脂質 21.9g 食塩 7g 水分 999.7g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 61.8g 脂質 32.9g 食塩 7.2g 水分 853.5g
						栄養実習生手作りおやつ	
						栄養実習生手作りおやつ	

現場：癒しの里 南千住  
 献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）  
 期間：2024/7/28～2024/8/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	18	19	20	21	22	23	24
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 鶏肉とかぶの旨煮 茄子のみぞれ和え 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） ふりかけ	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 青菜柚子和え 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 野菜とウインナーのソテー カニカマサラダ 味噌汁 ヨーグルト
	ご飯 ささみチーズフライ ひじき煮 味噌汁 なし	ご飯 カレーライス 漬物 フレッシュサラダ スープ フルーツヨーグルト	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 胡桃和え 味噌汁 黄桃	ご飯 かれいの煮付け かぶとハムの和風サラダ 赤だし汁 フルーツカクテル	冷やし中華 春巻 スープ 白桃	ご飯 鱈つみれの生姜あん 白和え 味噌汁 みかん	ご飯 鶏肉のトマト煮込み きのこのバター醤油炒め スープ フルーツカクテル
	ご飯 赤魚の粕漬け焼き ふき炒め もずく酢 味噌汁	ご飯 揚たらのおろし煮 魚河岸揚げの煮物 白菜しその実和え 味噌汁	ご飯 海鮮塩うま煮 シューマイ 青梗菜のお浸し 清汁	ご飯 肉豆腐 ぜんまい炒り煮 モロヘイヤのおぼろ和え 清汁	ご飯 豚肉塩麴焼き がんもの含め煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁	ご飯 回鍋肉 厚揚げの七味炒め 春雨の酢の物 スープ	ご飯 ほっけの塩焼き 筍の土佐煮 青菜のなめ苺和え 味噌汁
	エネルギー 1486kcal 蛋白質 62g 脂質 50.8g 食塩 8.5g 水分 839.4g	エネルギー 1440kcal 蛋白質 58.7g 脂質 37.2g 食塩 8.3g 水分 1209.3g	エネルギー 1335kcal 蛋白質 57.1g 脂質 35.3g 食塩 6.5g 水分 906.7g	エネルギー 1291kcal 蛋白質 65.8g 脂質 22.7g 食塩 7.5g 水分 982.1g	エネルギー 1467kcal 蛋白質 52.7g 脂質 47.9g 食塩 10.4g 水分 964.6g	エネルギー 1327kcal 蛋白質 58.4g 脂質 27.6g 食塩 6.2g 水分 1124.6g	エネルギー 1272kcal 蛋白質 59.6g 脂質 31.8g 食塩 6.9g 水分 953.2g
				ひとくちカステラ、牛乳			
				ひとくちカステラ、牛乳			

現 場：癒しの里 南千住  
 献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）  
 期 間：2024/7/28～2024/8/31



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	25	26	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 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 厚揚げのそぼろあんかけ 白菜中華和え 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 キャベツの土佐和え 味噌汁 ヨーグルト
昼食	ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め カリフラワー明太マヨ和え 味噌汁 バナナ	ご飯 鰯と野菜の焼浸し トマトの和風サラダ 清汁 白桃	[ 共通料理 ] ご飯 もやしのぼん酢和え 清汁 マンゴー [ A ] 赤魚の味噌煮 [ B ] 親子煮	ご飯 豚肉のくわ焼き 小松菜とあさりの辛子和え 清汁 なし	パン 肉団子クリーム煮 グリーンサラダ スープ みかん	ご飯 鶏肉の香草焼き かぶのサラダ スープ 黄桃	ご飯 鯖の塩焼き オクラなめ苺和え 味噌汁 マンゴー
夕食	ご飯 蒸鶏の薬味だれ ビーフンソテー ごぼうサラダ 味噌汁	ご飯 蒸し豚の胡麻だれ 刻み昆布とさつま揚げ炒め ほうれん草のごま和え 味噌汁	ご飯 八宝菜 カニシュウマイ モロヘイヤのおかか和え スープ	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ひじき五目煮 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 鯖の幽庵焼き 真砂炒め 青梗菜海苔和え 味噌汁	ご飯 タラの酒蒸しオイスター葱たれ 青菜とじゃこ炒め 白和え 清汁	ご飯 鶏のさっぱり煮 煮豆腐の田楽味噌 青菜和え物 清汁
	1人1食* - 1383kcal 蛋白質 60.3g 脂質 44.5g 食塩 7g 水分 889.1g	1人1食* - 1383kcal 蛋白質 52.7g 脂質 39g 食塩 6.7g 水分 918.4g	[A] 1人1食* - 1220kcal 蛋白質 57.7g 脂質 18.9g 食塩 6.3g 水分 956.3g [B] 1人1食* - 1277kcal 蛋白質 62g 脂質 24.1g 食塩 6.6g 水分 1051.9g	1人1食* - 1402kcal 蛋白質 63g 脂質 38.6g 食塩 8.1g 水分 912.3g	1人1食* - 1294kcal 蛋白質 53.8g 脂質 36.3g 食塩 8.3g 水分 1145.4g	1人1食* - 1291kcal 蛋白質 69.4g 脂質 29g 食塩 5.9g 水分 1082.2g	1人1食* - 1282kcal 蛋白質 61.1g 脂質 28.8g 食塩 7.1g 水分 944.9g
				つりがねまんじゅう			
				ほうじ茶プリン			