

現 場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期 間：2024/9/1～2024/9/30



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
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	ミートボール和風あん	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	蒸し鶏の和え物	白菜お浸し	肉じゃが	小松菜としいたけ和え
	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	鶏南蛮そば	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	赤魚のみりん漬け	豚肉のマスタード焼き	シューマイ	麻婆豆腐	海老カツ	煮込みハンバーグ	豚肉の生姜焼き
	若布と胡瓜の酢の物	いんげんくるみ和え	フルーツカクテル	中華サラダ	ブロッコリー明太マヨ和え	カリフラワーサラダ	きのこのおろし和え
	豚汁	清汁		中華スープ	清汁	スープ	清汁
	白桃	オレンジ		マンゴー	黄桃	みかん	バナナ
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	カニ玉	たらの中華蒸し	鯖の煮付け	白身魚の香味焼き	鶏肉の塩麹焼き	鱈の生姜煮	炒り鶏
	金平ごぼう	揚げ茄の浸し	冬瓜のそぼろあんかけ	車麩の煮物	里芋煮物	ふき炒め煮	蒸し豆腐かにあん
	蒸し鶏のサラダ	千切り長芋	切干のごま酢和え	青菜和え物	もやしと菘の辛子醤油和え	かぶのさっぱり和え	キャベツの塩昆布和え
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	清汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	エネルギー 1228kcal 蛋白質 57.3g 脂質 33g 食塩 7.8g 水分 908.6g	エネルギー 1284kcal 蛋白質 54.5g 脂質 29.3g 食塩 6.5g 水分 916.4g	エネルギー 1522kcal 蛋白質 62.2g 脂質 42.6g 食塩 8.5g 水分 876.6g	エネルギー 1287kcal 蛋白質 61.4g 脂質 28.9g 食塩 6.2g 水分 913.8g	エネルギー 1314kcal 蛋白質 54.1g 脂質 28.8g 食塩 8.1g 水分 930.7g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 67.4g 脂質 34.3g 食塩 7.4g 水分 1085.1g	エネルギー 1301kcal 蛋白質 58.2g 脂質 28.7g 食塩 6.6g 水分 1035.3g
おやつ			ベビーカステラ				

現 場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期 間：2024/9/1～2024/9/30



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	パン 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 かぶのそぼろ煮 茄子の浸し 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 野菜とウィンナーのソテー カニカマサラダ 味噌汁 ヨーグルト
	～敬老の日御膳～ ☆赤飯★ 天ぷら盛り合わせ 鶏肉の八幡巻 炊き合わせ 清汁 りんご・巨峰	ご飯 サバの塩麴焼き 錦糸和え 味噌汁 白桃	スパゲティーミートソース 花野菜サラダ スープ 黄桃	ご飯 豆腐ハンバーグ和風あんかけ 青梗菜のナムル 清汁 フルーツカクテル	パン 鶏肉ときのこのクリーム煮 サウザンサラダ スープ みかん	ご飯 回鍋肉 春雨のさっぱり和え 中華スープ マンゴー	ご飯 鱈の生姜焼き 茶碗蒸し 味噌汁 白桃
	ご飯 あじつみれ煮 青菜とあさりの炒め もやしのさっぱり和え 味噌汁	ご飯 チキンのマヨネーズ焼き 刻み昆布とさつま揚げ炒め 白菜お浸し 清汁	ご飯 マスのみりん漬焼き 煮豆腐の味噌田楽 モロヘイヤの和え物 清汁	ご飯 しぐれ煮 南瓜海老あんかけ 梅おかか和え 清汁	ご飯 赤魚の葱だれ 切干大根煮 いんげんピーナツ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の治部煮 ふき炒め 白菜の生姜風味和え 味噌汁	ご飯 豚肉と冬瓜のピリ辛煮 青菜のガーリック炒め ザーサイ豆腐 味噌汁
	エネルギー 1359kcal 蛋白質 46.8g 脂質 34.7g 食塩 8.7g 水分 1101g	エネルギー 1373kcal 蛋白質 60g 脂質 42.9g 食塩 7.1g 水分 957.5g	エネルギー 1309kcal 蛋白質 57.7g 脂質 30.1g 食塩 9.3g 水分 982.4g	エネルギー 1332kcal 蛋白質 56.4g 脂質 29.3g 食塩 7.4g 水分 938.7g	エネルギー 1238kcal 蛋白質 55.6g 脂質 31.6g 食塩 7.8g 水分 948.1g	エネルギー 1281kcal 蛋白質 61.1g 脂質 22.4g 食塩 5.7g 水分 1063g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 64.4g 脂質 48.2g 食塩 8.4g 水分 1022.4g
おやつ	紅白まんじゅう						

現 場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期 間：2024/9/1～2024/9/30



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	22	23	24	25	26	27	28
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 ミートボール和風あん もやし和え物 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	～秋分の日ランチ～ 栗ごはん 鮭の幽庵焼き 揚げ茄子そばろあん けんちん汁 西洋なし	ご飯 和風ハンバーグ もやしドレッシング和え 味噌汁 マンゴー	ご飯 さわら漬け焼き オクラなめ茸和え 清汁 みかん	ご飯 ガリバタ鶏 青梗菜海苔和え 味噌汁 黄桃	[共通料理] ご飯 青菜のなめ茸和え 味噌汁 マンゴー [A] マスのちゃんちゃん焼き [B] 豚肉のトマト煮	月見そば 春菊のごま和え オレンジ	ご飯 鶏肉のバーベキューソース 白和え 味噌汁 みかん
夕食	ご飯 豚肉の玉葱ソース じゃが芋の煮物 カリフラワーの和風サラダ 味噌汁	ご飯 蒸鶏の薬味だれ インゲンの塩炒め 長いも二杯酢 清汁	ご飯 すき焼き 温泉卵 じゃこ和え 味噌汁	ご飯 赤魚の煮付け ふきとさつま揚げの炒め煮 かぶと柚子の甘酢漬け 清汁	ご飯 豆腐肉味噌かけ 里芋の煮っころがし 白菜和え物 青じそ風味 清汁	ご飯 さば山椒焼き 絹揚げ生姜醤油 いんげんマヨネーズ和え 清汁	ご飯 白身魚の薬味ダレ 真砂炒め 揚げ茄子の浸し 味噌汁
	エネルギー 1506kcal 蛋白質 59.6g 脂質 45.7g 食塩 8.4g 水分 958.4g	エネルギー 1329kcal 蛋白質 55.3g 脂質 26.6g 食塩 7g 水分 944g	エネルギー 1335kcal 蛋白質 68.4g 脂質 33.4g 食塩 6.6g 水分 1010.4g	エネルギー 1350kcal 蛋白質 62.7g 脂質 31.7g 食塩 6.4g 水分 908.4g	[A] エネルギー 1261kcal 蛋白質 57.3g 脂質 27.1g 食塩 7.2g 水分 989.1g [B] エネルギー 1241kcal 蛋白質 50.7g 脂質 26.7g 食塩 7.1g 水分 1019.9g	エネルギー 1437kcal 蛋白質 70.6g 脂質 36.3g 食塩 7.5g 水分 1135.9g	エネルギー 1248kcal 蛋白質 60.2g 脂質 23g 食塩 7.2g 水分 1008.9g
おやつ	おはぎ					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）
 期間：2024/9/1～2024/9/30



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	29	30					
朝食	パン ポトフ ビーンズサラダ スープ ヤクルト	ご飯 半片と野菜の煮物 オクラぼん酢和え 味噌汁 ミルミル					
	ご飯 たらの竜田揚げ ごぼうサラダ 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 赤魚の味噌煮 青菜の磯辺和え 清汁 バナナ					
夕食	ご飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜の旨煮 もずく酢 味噌汁	ご飯 肉豆腐 ぜんまい炒り煮 かぶの和風サラダ 味噌汁					
	エネルギー 1277kcal 蛋白質 56g 脂質 40g 食塩 7.5g 水分 891.5g	エネルギー 1246kcal 蛋白質 59.2g 脂質 22.2g 食塩 7.4g 水分 1010.2g					
おやつ							