

現場：癒しの里 南千住  
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）  
 期間：2024/9/29～2024/10/31



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	29	30	1	2	3	4	5
朝食	パン オムレツ 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 青菜とツナのソテー パンプキンサラダ 味噌汁 ジョア（いちご） ふりかけ	ご飯 目玉焼き 蒸し鶏の和え物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ミートボール和風あん 青菜お浸し 味噌汁 ヤクルト	ご飯 納豆 肉じゃが 味噌汁 ジョア（プレーン）	ご飯 さつま揚げ炒め煮 青梗菜しらす和え 味噌汁 ヨーグルト
	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	ご飯 ほっけの塩麴焼き オクラなめ苺和え 味噌汁 みかん	ご飯 煮込みハンバーグ 野菜のマリネ スープ 白桃	肉うどん 小松菜とあさりの辛子和え フルーツカクテル	ご飯 八宝菜 春雨の中華和え 中華スープ マンゴー	ご飯 ミックスフライ 酢の物 味噌汁 黄桃
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	ご飯 鶏肉のピカタ 蓮根の甘辛炒め ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	ご飯 鯖の柚子味噌焼き 半片と野菜の煮物 千切長芋 味噌汁	ご飯 白身魚の和風ムニエル 里芋の味噌田楽 白菜しその実和え 清汁	ご飯 鱈の生姜煮 ピーマンのソテー キャベツのゆかり和え 味噌汁	ご飯 鶏すき風 ふき炒め煮 ゆず香和え 清汁
	エネルギー 1319kcal 蛋白質 63.5g 脂質 40.1g 食塩 7.1g 水分 895.4g	エネルギー 1246kcal 蛋白質 59.2g 脂質 22.2g 食塩 7.4g 水分 1010.2g	エネルギー 1370kcal 蛋白質 61.2g 脂質 33.6g 食塩 6.4g 水分 930.2g	エネルギー 1406kcal 蛋白質 60.6g 脂質 34.4g 食塩 7.2g 水分 926.9g	エネルギー 1239kcal 蛋白質 51.1g 脂質 21.1g 食塩 8.5g 水分 1063.7g	エネルギー 1388kcal 蛋白質 65.8g 脂質 31.7g 食塩 6.9g 水分 1035.8g	エネルギー 1462kcal 蛋白質 59.1g 脂質 35.7g 食塩 7.9g 水分 1012.1g

現場：癒しの里 南千住  
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）  
 期間：2024/9/29～2024/10/31



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	6	7	8	9	10	11	12
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 がんと野菜の煮物 ごまダレサラダ 味噌汁 ヤクルト	ご飯 納豆 高野豆腐煮 味噌汁 ジョア（ブレン）	ご飯 つくね煮 青梗菜のごま浸し 味噌汁 ヨーグルト
	ご飯 赤魚の漬け焼き ほうれん草の生姜風味和え 清汁 みかん	ご飯 たらの中華蒸し いんげんごま和え 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 ほっけのみりん漬け 酢味噌和え 清汁 白桃	ご飯 鶏肉の治部煮 キャベツ香り和え 味噌汁 バレンシアオレンジ	～トマトの日～ トマトソーススパゲティ 花野菜サラダ コーンスープ 黄桃	ご飯 マスの塩麴焼き オクラの梅和え 味噌汁 みかん	ご飯 ビーフシチュー かぶドレッシング和え スープ 白桃
夕食	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃがいも土佐煮 カリフラワーサラダ 味噌汁	ご飯 鶏のさっぱり煮 ひじきと大豆の煮物 白菜お浸し 清汁	ご飯 豚肉と里芋の旨煮 ニラともやしの炒め物 ぜんまいのナムル 清汁	ご飯 鱈の蒲焼き風 南瓜の含め煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 竹輪の金平 青菜のなめ茸和え 味噌汁	ご飯 鶏肉の葱味噌焼き 茄子の揚げ浸し もやしのぼん酢和え 清汁	ご飯 五目豆腐 切干の白だし風味 酢の物 味噌汁 フルーツ
	エネルギー 1255kcal 蛋白質 55.3g 脂質 31.8g 食塩 6.7g 水分 971.1g	エネルギー 1215kcal 蛋白質 59.4g 脂質 15.1g 食塩 7.6g 水分 892.9g	エネルギー 1198kcal 蛋白質 48.4g 脂質 23g 食塩 7.6g 水分 966.4g	エネルギー 1221kcal 蛋白質 61g 脂質 19.5g 食塩 7.1g 水分 930.1g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 56.1g 脂質 40g 食塩 9g 水分 999.9g	エネルギー 1250kcal 蛋白質 64.1g 脂質 23.3g 食塩 6.2g 水分 995.7g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 55g 脂質 32.5g 食塩 7.2g 水分 1159.9g

現場：癒しの里 南千住  
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）  
 期間：2024/9/29～2024/10/31



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	13	14	15	16	17	18	19
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 野菜とウインナーのソテー カニカマサラダ 味噌汁 ヨーグルト
	～目黒さんま祭りの日～ ご飯 秋刀魚の塩焼き ほうれん草のお浸し 清汁 フルーツカクテル	ご飯 白身魚の五目あんかけ 卵豆腐 味噌汁 マンゴー	ご飯 筑前煮 白和え 味噌汁 黄桃	ご飯 豚肉のマスタード焼き ブロッコリードレッシング和え 清汁 みかん	焼きそば シューマイ 中華スープ フルーツカクテル	** 秋の味覚御膳 ** ☆きのこご飯★ 天ぷら盛合わせ 天つゆ 湯葉のお浸し 清汁 りんご	ご飯 カレーライス 漬物 シーザーサラダ スープ バナナヨーグルト
夕食	ご飯 鶏肉の豆乳煮込み インゲンの塩炒め 青菜ピーナツ和え 清汁	ご飯 回鍋肉 ビーフンソテー 中華サラダ スープ	ご飯 鯖のおろし煮 厚揚げの七味炒め めかぶポン酢 味噌汁	ご飯 マスちゃんちゃん焼き ぜんまいの煮物 白菜のゆかり和え 清汁	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き かぶの煮物 くるみ和え 清汁	ご飯 豚肉甘辛たれ焼き 五目豆 冷奴 オクラかつお 清汁	ご飯 ブリの照り焼き 車麩の煮物 春雨和え 味噌汁
	エネルギー 1284kcal 蛋白質 56.4g 脂質 40.1g 食塩 7.3g 水分 897.6g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 60g 脂質 37.6g 食塩 7.1g 水分 1044.9g	エネルギー 1376kcal 蛋白質 58.8g 脂質 33.7g 食塩 6.9g 水分 990.7g	エネルギー 1326kcal 蛋白質 59.6g 脂質 34.8g 食塩 6.5g 水分 894.6g	エネルギー 1307kcal 蛋白質 57g 脂質 26.7g 食塩 7.3g 水分 911.9g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 59.2g 脂質 30.2g 食塩 7.4g 水分 1136.9g	エネルギー 1490kcal 蛋白質 58.6g 脂質 46.6g 食塩 7.6g 水分 948.5g

現 場：癒しの里 南千住  
 献立種類：常食(個別献立 / A / B)  
 期 間：2024/9/29~2024/10/31



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	20	21	22	23	24	25	26
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 ボイルウインナー 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	ご飯 鶏肉の香草焼き もやしの和え物 味噌汁 白桃	ご飯 豚肉ケチャップ炒め 青菜の生姜和え 味噌汁 バレンシアオレンジ	塩ラーメン 海鮮海老餃子 杏仁フルーツ	ご飯 鯖の生姜煮 チンゲン菜の磯和え 清汁 マンゴー	[ 共通料理 ] ご飯 ナムル スープ 黄桃 [ A ] 白身魚の甘酢あん [ B ] 麻婆豆腐	ご飯 牛肉と冬瓜の甘辛煮 春雨ドレッシング和え 味噌汁 みかん	ご飯 親子煮 ごぼうサラダ 清汁 白桃
夕食	ご飯 鱈の葱味噌焼き 南瓜の甘煮 いんげんごま和え 清汁	ご飯 鱈のタルタル焼き 里芋の煮っころがし キャベツおかか和え 味噌汁	ご飯 豆腐肉味噌かけ ひじき煮 長いも二杯酢 清汁	ご飯 鶏肉の塩麴焼き かぶの枝豆あんかけ なすの揚げびたし 味噌汁	ご飯 豚肉のくわ焼き 魚河岸揚げの煮物 コールスローサラダ 味噌汁	ご飯 鱈の山椒焼き 切昆布の煮物 ブロッコリーの和風サラダ 清汁	ご飯 カレイの煮付け うの花 青菜のお浸し 味噌汁
	エネルギー 1421kcal 蛋白質 64.7g 脂質 42.6g 食塩 7.3g 水分 916.8g	エネルギー 1231kcal 蛋白質 54.8g 脂質 20.3g 食塩 6.9g 水分 962.6g	エネルギー 1311kcal 蛋白質 61g 脂質 28.1g 食塩 8.7g 水分 886.6g	エネルギー 1424kcal 蛋白質 64.8g 脂質 41.9g 食塩 7.2g 水分 919.7g	[A] エネルギー 1318kcal 蛋白質 55.1g 脂質 28g 食塩 7.3g 水分 997g [B] エネルギー 1327kcal 蛋白質 53.3g 脂質 34.8g 食塩 6.6g 水分 1005.3g	エネルギー 1362kcal 蛋白質 63.8g 脂質 31g 食塩 6.8g 水分 1119.3g	エネルギー 1271kcal 蛋白質 63.9g 脂質 21g 食塩 6.9g 水分 1064.1g

現場：癒しの里 南千住  
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）  
 期間：2024/9/29～2024/10/31



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	27	28	29	30	31		
朝食	パン オムレツ 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 青菜とツナのソテー パンプキンサラダ 味噌汁 ジョア（いちご） ふりかけ	ご飯 目玉焼き 蒸し鶏の和え物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ミートボール和風あん 白菜お浸し 味噌汁 ヤクルト		
	ご飯 豚肉とにらの炒め物 ザーサイ豆腐 清汁 フルーツカクテル	ご飯 厚揚げのオイスター炒め いんげんマヨネーズ和え 清汁 みかん	ご飯 炒り鶏 春雨サラダ 味噌汁 白桃	ご飯 柳川風 長いも二杯酢 味噌汁 黄桃	パン 南瓜のクリームシチュー 青菜のガーリック炒め スープ マンゴー		
夕食	ご飯 マスのみりん漬け 大根の煮物 もずく酢 味噌汁	ご飯 五目卵焼き 里芋と竹輪の煮物 ピーマンとじゃこの和え物 味噌汁	ご飯 ブリのにんにく醤油焼き かぶの葛煮 アスパラのドレッシング和え 清汁	ご飯 たらの中華蒸し 真砂炒め おかか和え 清汁	ご飯 鱈の幽庵焼き ふきとさつま揚げの炒め煮 切干のごま酢和え 味噌汁		
	エネルギー 1224kcal 蛋白質 63.9g 脂質 31.1g 食塩 8.1g 水分 956.1g	エネルギー 1328kcal 蛋白質 57g 脂質 29.3g 食塩 7.7g 水分 966g	エネルギー 1390kcal 蛋白質 60.3g 脂質 38.5g 食塩 6.4g 水分 979.6g	エネルギー 1255kcal 蛋白質 65.4g 脂質 23.2g 食塩 7.2g 水分 932.5g	エネルギー 1251kcal 蛋白質 53.9g 脂質 32.8g 食塩 8.5g 水分 1080.2g		