

現場：癒しの里 南千住
献立種類：常食（個別献立 / A / B）
期間：2024/10/27～2024/11/30



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	27	28	29	30	31	1	2
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 納豆 ツナじゃが煮 味噌汁 ジョア（プレーン）	ご飯 さつま揚げ炒め煮 小松菜としいたけ和え 味噌汁 ヨーグルト
	ご飯 豚肉とにらの炒め物 ザーサイ豆腐 清汁 マンゴー	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	ご飯 メンチカツ ブロッコリーくるみ和え 味噌汁 みかん	ご飯 アジの山椒蒲焼 ぜんまいの白和え 豚汁 バナナ
	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	ご飯 豆腐の五目あんかけ 蓮根の金平 白菜ゆかり和え 味噌汁	ご飯 チキンのマヨネーズ焼き 高野豆腐含め煮 キャベツ塩昆布和え 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	エネルギー 1488kcal 蛋白質 53.6g 脂質 41.5g 食塩 6.5g 水分 1117.2g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 64.3g 脂質 42.5g 食塩 7.1g 水分 943.2g

現場：癒しの里 南千住
献立種類：常食（個別献立 / A / B）
期間：2024/10/27～2024/11/30



献立表



	日	月	火	水	木	金	土		
	3	4	5	6	7	8	9		
朝食	スクランブルエッグ マカロニサラダ ヤクルト パン コーンスープ	炒り豆腐 菜の花和え物 ミルミル ご飯 味噌汁	小松菜とツナ炒め カリフラワーのサラダ ジョア（いちご） ご飯 味噌汁 ふりかけ	サケの塩焼き 酢の物 ヨーグルト ご飯 味噌汁	がんと野菜の煮物 ごまダレサラダ ヤクルト ご飯 味噌汁	納豆 高野豆腐煮 ジョア（プレーン） ご飯 味噌汁	つくね煮 青梗菜のごま浸し ヨーグルト ご飯 味噌汁		
	昼食	ご飯 マスとしめじのバター醤油 梅ドレ和え 清汁 黄桃	ご飯 さばの照焼き いんげんごま和え 清汁 フルーツカクテル	ご飯 ハヤシライス グリーンサラダ スープ みかん	ご飯 海老団子のチリソース ナムル 中華スープ 黄桃	あんかけ焼きそば 豆腐シューマイ 清汁 マンゴー	ご飯 赤魚酒蒸し 柚子あんかけ うの花 味噌汁 白桃	ご飯 たらの磯辺揚げ 花野菜の和風ドレ和え 味噌汁 オレンジ	
		夕食	ご飯 豚肉の葉味だれ ビーフンソテー 揚げ茄子の浸し 味噌汁	ご飯 鶏肉の治部煮 ふき炒め煮 めかぶポン酢 味噌汁	ご飯 豚肉の塩麴炒め 南瓜の含め煮 青梗菜おかか和え 清汁	ご飯 鶏肉と茄子のオスターソース炒め かぶの白だし風味 キャベツの生姜風味和え 清汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 青菜とじゃこ炒め 大根とツナのさっぱり和え 味噌汁	ご飯 豚肉の玉葱ソース 刻み昆布とさつま揚げ炒め ぼん酢和え 味噌汁	ご飯 肉豆腐 じゃが芋の煮っころがし 胡瓜と海老のサラダ 清汁
			エネルギー 1408kcal 蛋白質 58g 脂質 45.2g 食塩 6.8g 水分 882.3g	エネルギー 1319kcal 蛋白質 63.3g 脂質 29.6g 食塩 7g 水分 833.1g	エネルギー 1380kcal 蛋白質 53.3g 脂質 38.5g 食塩 7.8g 水分 1142.2g	エネルギー 1283kcal 蛋白質 58.6g 脂質 26g 食塩 7.4g 水分 994g	エネルギー 1392kcal 蛋白質 58.7g 脂質 36.3g 食塩 7.6g 水分 1017.3g	エネルギー 1374kcal 蛋白質 62.9g 脂質 29.6g 食塩 6.8g 水分 955.4g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 70.4g 脂質 33.6g 食塩 7.5g 水分 984.5g

現場：癒しの里 南千住
献立種類：常食（個別献立 / A / B）
期間：2024/10/27～2024/11/30



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	パン チーズオムレット 玉葱ソース パンプキンサラダ スープ ヤクルト	ご飯 豚肉とかぶの旨煮 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）	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 サバの味噌煮 胡麻ドレサラダ 清汁 黄桃	～鮭の日～ ☆鮭ちらし寿司★ いんげんピーナツ和え 清汁 バナナ	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ フルーツカクテル	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 チーズハンバーグ かぶのマリネ ポタージュ 黄桃	焼きうどん ブロッコリー明太マヨ和え 清汁 みかん	～霜月御膳～ ☆ねぎとろ丼★ 茶碗蒸し 赤だし りんごのコンポート
	ご飯 鶏肉の豆乳煮込み あさりのバター醤油炒め もやし大葉和え 味噌汁	ご飯 ポークチャップ カリフラワーの炒め 辛子醤油和え 味噌汁	ご飯 あじつみれ煮 絹揚げの生姜醤油 青菜の胡麻和え 味噌汁	ご飯 牛肉のオスターソース炒め 里芋の味噌田楽 白菜ゆかり和え 清汁	ご飯 赤魚の葱だれ ふきの煮物 白和え 味噌汁	ご飯 厚揚げと挽肉の味噌炒め 半片の煮物 オクラの磯和え 清汁	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃことピーマンの炒め 青菜のなめ茸和え 清汁
	エネルギー 1289kcal 蛋白質 60.5g 脂質 36.4g 食塩 7.7g 水分 947g	エネルギー 1324kcal 蛋白質 56.1g 脂質 33.2g 食塩 6.6g 水分 911.2g	エネルギー 1353kcal 蛋白質 54.2g 脂質 32.9g 食塩 7.2g 水分 979.2g	エネルギー 1387kcal 蛋白質 55g 脂質 35.4g 食塩 7.7g 水分 1013g	エネルギー 1396kcal 蛋白質 56.8g 脂質 33g 食塩 7.8g 水分 994.1g	エネルギー 1366kcal 蛋白質 62.5g 脂質 32.4g 食塩 8.1g 水分 1248.2g	エネルギー 1368kcal 蛋白質 71.8g 脂質 34.2g 食塩 8.4g 水分 1008.1g

現 場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期 間：2024/10/27～2024/11/30



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	17	18	19	20	21	22	23
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 ボイルウインナー いんげん胡麻和え 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
	ご飯 マスの和風ムニエル 茄子のみぞれ和え 味噌汁 マンゴー	ご飯 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ 清汁 白桃	ご飯 豆腐肉味噌かけ かぶとツナ和え 清汁 みかん	ご飯 鶏肉のバーベキューソース さつま芋のマセドアンサラダ スープ 黄桃	[共通料理] ご飯 カリフラワーのドレッシング和え 清汁 フルーツカクテル [A] 鯖の生姜煮 [B] 豚肉味噌炒め	けんちんそば 厚揚げの七味炒め バナナ	ご飯 ブリの竜田揚げ オクラ香り和え 清汁 みかん
	ご飯 八宝菜 餃子 もやしの胡麻酢 スープ	ご飯 白身魚の甘酢あん がんもの含め煮 卵豆腐 味噌汁	ご飯 ほっけのみりん漬け ちくわぶの炒め煮 青菜のお浸し 味噌汁	ご飯 赤魚の煮付け キャベツとエリンギの炒め 白菜の柚子和え 味噌汁	ご飯 たらの中華蒸し 南瓜そぼろあん 青菜のナムル 清汁	ご飯 水たき風 <付>ぼん酢 ふきの山椒風味 長芋の梅肉添え 清汁	ご飯 豆腐ハンバーグきのこあん ぜんまいの煮物 なめ茸おろし 味噌汁
	エネルギー 1408kcal 蛋白質 59.7g 脂質 42.1g 食塩 7.5g 水分 1005.3g	エネルギー 1324kcal 蛋白質 63.1g 脂質 28.5g 食塩 7.1g 水分 1035.2g	エネルギー 1288kcal 蛋白質 63.2g 脂質 25.9g 食塩 6.9g 水分 993g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 59.6g 脂質 42.2g 食塩 8.1g 水分 965.8g	[A] エネルギー 1263kcal 蛋白質 55.5g 脂質 26g 食塩 7.4g 水分 883.2g [B] エネルギー 1235kcal 蛋白質 53.1g 脂質 23.2g 食塩 7.1g	エネルギー 1420kcal 蛋白質 62.7g 脂質 31.6g 食塩 7.9g 水分 1202.2g	エネルギー 1398kcal 蛋白質 55.4g 脂質 39.6g 食塩 7.9g 水分 977.6g

現場：癒しの里 南千住
献立種類：常食（個別献立 / A / B）
期間：2024/10/27～2024/11/30



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
					水分 896.8g		
	24	25	26	27	28	29	30
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	青菜お浸し	蒸し鶏の和え物	ツナじゃが煮	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	ご飯	ご飯	ご飯	ちゃんぽん	パン
	白身魚マスタード焼き	豚肉のくわ焼き	麻婆豆腐	豚肉のねぎ塩炒め	チキン南蛮風	春巻き	鶏肉のトマト煮込み
	白和え	白菜酢の物	もやしドレッシング和え	いんげんくるみ和え	ほうれん草のごま和え	白桃	シーザーサラダ
	味噌汁	味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁		スープ
	フルーツカクテル	みかん	黄桃	オレンジ	みかん		マンゴー
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	筑前煮	鯖の塩麹焼き	赤魚の葱味噌焼き	マスのちゃんちゃん焼き	五目卵焼き	カレイの煮付け	豚肉甘辛炒め
	煮豆腐 田楽みそ	車麩の煮物	筍の煮物	揚げ出し豆腐	里芋の胡麻みそ煮	ふき炒め	高野豆腐の煮物
	ピーマンおかか和え	ブロッコリーピーナツ和え	オクラなめ茸和え	かぶの生姜風味和え	じゃこ和え	もやしの胡麻酢	磯和え
	清汁	清汁	味噌汁	清汁	清汁	味噌汁	味噌汁
	エネルギー 1345kcal 蛋白質 61.4g 脂質 39.1g 食塩 7.8g	エネルギー 1321kcal 蛋白質 58.1g 脂質 31.7g 食塩 6.9g	エネルギー 1330kcal 蛋白質 55.1g 脂質 33.1g 食塩 5.9g	エネルギー 1399kcal 蛋白質 68.1g 脂質 38.8g 食塩 6.6g	エネルギー 1308kcal 蛋白質 59.3g 脂質 28.7g 食塩 7.6g	エネルギー 1499kcal 蛋白質 63.7g 脂質 41.1g 食塩 8.3g	エネルギー 1340kcal 蛋白質 67.3g 脂質 39.7g 食塩 8g

現場：癒しの里 南千住
献立種類：常食（個別献立 / A / B）
期間：2024/10/27～2024/11/30

11月



献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	水分 974.1g	水分 929.2g	水分 1001.8g	水分 983.3g	水分 982g	水分 1045.1g	水分 1004.1g