

現場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期間：2024/12/1～2024/12/31



献立表



| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 朝食 | パン スクランブルエッグ マカロニサラダ 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 小松菜とツナ炒め コールスローサラダ ジョア（いちご） 味噌汁 ふりかけ | ご飯 サケの塩焼き 酢の物 ヨーグルト 味噌汁 | ご飯 がんもと野菜の煮物 ごまだレサラダ 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 青梗菜のごま浸し ヨーグルト 味噌汁 |
| | ご飯 鱈の照り焼き もやしごま酢和え 味噌汁 フルーツカクテル | ご飯 白身魚としめじのバター醤油 いんげんドレッシング和え 清汁 みかん | ご飯 鱈の和風ムニエル 春雨の和え物 清汁 バナナ | ご飯 回鍋肉 中華ドレ和え スープ 白桃 | ご飯 ポークカレー 漬物 フレッシュサラダ スープ フルーツヨーグルト | ご飯 海鮮八宝菜 大葉和え 清汁 フルーツカクテル | ご飯 ささみチーズフライ 花野菜サラダ 味噌汁 黄桃 |
| | ご飯 厚揚げ甘酢あん ひじき炒り煮 とろろ 清汁 | ご飯 鶏肉の香草焼き さつまいもレモン煮 ナムル 味噌汁 | ご飯 豚肉のケチャップ炒め かぶと竹輪の煮物 きのこのおろし和え 味噌汁 | ご飯 赤魚の生姜煮 金平ごぼう オクラの磯和え 味噌汁 | ご飯 鶏肉の塩麹焼き 里芋煮物 ほうれん草錦糸和え 味噌汁 | ご飯 豚肉のにんにく醤油炒め 白滝たらこ炒め わかめの酢の物 清汁 | ご飯 たらの葱だれ 魚河岸揚げ煮 いんげんの生姜和え 味噌汁 |
| | エネルギー 1381kcal 蛋白質 58g 脂質 41.3g 食塩 7.2g 水分 888.9g | エネルギー 1323kcal 蛋白質 58.2g 脂質 26.9g 食塩 6.6g 水分 941.4g | エネルギー 1351kcal 蛋白質 59.4g 脂質 29.7g 食塩 7.2g 水分 940.9g | エネルギー 1241kcal 蛋白質 60.4g 脂質 22.9g 食塩 6.1g 水分 949g | エネルギー 1392kcal 蛋白質 56.7g 脂質 33.3g 食塩 8.2g 水分 967.2g | エネルギー 1245kcal 蛋白質 59.5g 脂質 24.9g 食塩 7.2g 水分 977.9g | エネルギー 1589kcal 蛋白質 76g 脂質 41g 食塩 8.6g 水分 907.3g |
| オヤツ | | | | | | | |
| | | | | | | | |

現場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期間：2024/12/1～2024/12/31



献立表



| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|--|--|---|---|--|--|---|
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 朝食 | パン チーズオムレツ 玉葱ソース パンプキンサラダ ヤクルト スープ | ご飯 豚肉とかぶの旨煮 茄子の浸し ミルミル 味噌汁 | ご飯 ジャーマンポテト キャベツとツナサラダ ジョア（いちご） 味噌汁 ふりかけ | ご飯 厚焼きたまご オクラの和え物 ヨーグルト 味噌汁 | ご飯 つくね煮 白菜柚子和え 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 カニカマサラダ ヨーグルト 味噌汁 |
| | ～事八日～ ご飯 鯖の生姜煮 白菜の甘酢和え 御事汁 みかん | ご飯 和風ハンバーグ ほうれん草のお浸し 味噌汁 マンゴー | ご飯 豚肉の塩麹炒め いんげんマヨネーズ和え 味噌汁 みかん | ご飯 鶏肉トマト煮込み コールスロー スープ りんご | 焼きうどん 豆腐シューマイ 清汁 黄桃 | ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き もやしの酢の物 味噌汁 フルーツカクテル | ご飯 豚肉のマスタード焼き 青菜ドレッシング和え 清汁 オレンジ |
| | ご飯 肉豆腐 ピーマンと竹輪の炒め物 かぶの香り和え 清汁 | ご飯 アジの南蛮漬 南瓜の含め煮 ごま和え 清汁 | ご飯 海老団子のチリソース ぜんまい炒り煮 白和え 味噌汁 | ご飯 タラのパン粉焼き 里芋の味噌田楽 春菊の辛子醤油和え 清汁 | ご飯 豚肉のくわ焼き 半片の野菜の煮物 青菜さっぱり和え 味噌汁 | ご飯 鶏肉の豆乳煮込み ふき炒め ブロッコリーとトマトのサラダ 清汁 | ご飯 赤魚のおろし煮 五目豆 ザーサイ和え 味噌汁 |
| | エネルギー 1326kcal 蛋白質 61g 脂質 39.4g 食塩 7.4g 水分 1035.9g | エネルギー 1342kcal 蛋白質 54.8g 脂質 33g 食塩 7.6g 水分 1034.6g | エネルギー 1421kcal 蛋白質 57.7g 脂質 37g 食塩 6.8g 水分 934.3g | エネルギー 1255kcal 蛋白質 61.8g 脂質 22.7g 食塩 6.3g 水分 948.8g | エネルギー 1308kcal 蛋白質 58g 脂質 26.7g 食塩 8.3g 水分 1100.9g | エネルギー 1270kcal 蛋白質 61g 脂質 23g 食塩 6.4g 水分 1076.6g | エネルギー 1454kcal 蛋白質 60.3g 脂質 47.1g 食塩 8g 水分 967.2g |
| オヤツ | | | | | | | |
| | | | | | | | |

現 場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期 間：2024/12/1～2024/12/31



献立表



| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|---|---|--|---|--|--|---|
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 朝食 | パン 卵とほうれん草炒め ポテトサラダ ヤクルト コーンスープ | ご飯 お麩の煮物 大根さっぱり和え ミルミル 味噌汁 | ご飯 野菜炒め 菜の花のお浸し ジョア（いちご） 味噌汁 ふりかけ | ご飯 ポイルウインナー いんげん胡麻和え ヨーグルト 味噌汁 | ご飯 ミートボール和風あん もやし中華和え ヤクルト 味噌汁 | ご飯 納豆 豚肉と野菜の旨煮 ジョア（プレーン） 味噌汁 | ご飯 肉詰めいなり キャベツの土佐和え ヨーグルト 味噌汁 |
| 昼食 | ご飯 豚肉の生姜焼き いんげんくるみ和え 味噌汁 白桃 | ご飯 鶏肉のレモンソテー キャベツの生姜風味和え 味噌汁 フルーツカクテル | [共通料理] ご飯 ほうれん草海苔和え 清汁 りんご [A] 鱈のトマトソースかけ [B] 豚すき風 | ご飯 豆腐ハンバーグ和風あんかけ 青菜しらす和え 味噌汁 みかん | ツナとしめじの和風パスタ サウザンサラダ スープ 白桃 | ～ブリの日～ ご飯 ブリ大根 青菜ピーナツ和え 味噌汁 フルーツカクテル | ご飯 サバの味噌煮 切干のごま酢和え 清汁 バナナ |
| 夕食 | ご飯 たらの治部煮 筈とピーマンのオイスター炒め 白菜のおかか和え 清汁 | ご飯 豆腐肉味噌かけ 切干の白だし煮 まぐろの山かけ 清汁 | ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 かぶの煮物 卵豆腐 味噌汁 | ご飯 豚肉のねぎ塩炒め ひじき煮 オクラぼん酢和え 清汁 | ご飯 白菜の重ね蒸し 青梗菜の旨煮 大根の青じそ和え 清汁 | ご飯 五目豆腐 里芋の煮っころがし めかぶボン酢 味噌汁 | ご飯 炒り鶏 冬至南瓜 白菜の柚子和え 味噌汁 |
| | エネルギー 1360kcal 蛋白質 57.4g 脂質 37.4g 食塩 7.6g 水分 979.2g | エネルギー 1275kcal 蛋白質 54.4g 脂質 23.8g 食塩 6.6g 水分 922.3g | [A] エネルギー 1265kcal 蛋白質 64.5g 脂質 26.4g 食塩 7.6g 水分 1068.6g [B] エネルギー 1242kcal 蛋白質 62.2g 脂質 24.5g 食塩 7.5g 水分 1083.2g | エネルギー 1496kcal 蛋白質 53.5g 脂質 51.7g 食塩 8.8g 水分 919.1g | エネルギー 1187kcal 蛋白質 45.3g 脂質 25.4g 食塩 8.7g 水分 1085.7g | エネルギー 1330kcal 蛋白質 63.8g 脂質 30.6g 食塩 5.8g 水分 1142.5g | エネルギー 1331kcal 蛋白質 55g 脂質 23.8g 食塩 6.4g 水分 984.9g |
| オヤツ | | | | | | | |

現場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期間：2024/12/1～2024/12/31



献立表



| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|---|---|---|--|---|--|---|
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 朝食 | パン ポトフ ビーンズサラダ ヤクルト スープ | ご飯 半片と野菜の煮物 青梗菜ぽん酢和え ミルミル 味噌汁 | ご飯 青菜とツナのソテー パンプキンサラダ ジョア（いちご） 味噌汁 ふりかけ | ご飯 目玉焼き 青菜お浸し ヨーグルト 味噌汁 | ご飯 海老団子と野菜の煮物 蒸し鶏の和え物 ヤクルト 味噌汁 | ご飯 納豆 ツナじゃが煮 ジョア（プレーン） 味噌汁 | ご飯 さつま揚げ炒め煮 小松菜としいたけ和え ヨーグルト 味噌汁 |
| 昼食 | ご飯 豚肉と冬瓜の甘辛煮 青菜のお浸し 清汁 フルーツカクテル | ご飯 チキンソテーきのこソース ブロッコリーくるみ和え 清汁 黄桃 | ご飯 白身魚の酒蒸しオイスター葱たれ アスパラの和え物 清汁 白桃 | **クリスマスメニュー** ☆ライス★ 海老クリーム ミートローフ カラフルマリネ コーンスープ ゼリー | ご飯 豚肉甘辛炒め 春雨サラダ 味噌汁 バナナ | ご飯 豆腐の五目あんかけ 胡瓜としらすの酢の物 赤だし みかん | ご飯 麻婆白菜 ブロッコリー中華和え スープ マンゴー |
| 夕食 | ご飯 鱈の酒蒸し（チリ鍋風） ＜付＞ぽん酢 蓮根の甘辛炒め オクラおろし和え 味噌汁 | ご飯 あじつみれ煮 いんげんとハム炒め 長いも二杯酢 味噌汁 | ご飯 豚肉とにらの炒め物 湯豆腐 ＜付＞ぽん酢 白菜しその実和え 味噌汁 | ご飯 ほっけの塩焼き じゃが芋の煮物 小松菜としめじの辛子和え 味噌汁 | ご飯 たらの中華蒸し 車麩の卵とじ 酢味噌和え 清汁 | ご飯 赤魚のみりん漬焼き あさりのバター醤油炒め もずく酢 清汁 | ご飯 鶏肉の治部煮 キャベツとエリンギの炒め いんげん土佐和え 清汁 |
| | エネルギー 1300kcal 蛋白質 58.4g 脂質 32.9g 食塩 8.1g 水分 1072g | エネルギー 1242kcal 蛋白質 54.1g 脂質 19.5g 食塩 7.7g 水分 993.7g | エネルギー 1287kcal 蛋白質 57.9g 脂質 30.1g 食塩 7.3g 水分 970.5g | エネルギー 1475kcal 蛋白質 57.7g 脂質 35.8g 食塩 8g 水分 1193.4g | エネルギー 1236kcal 蛋白質 61.9g 脂質 17.4g 食塩 8g 水分 906.8g | エネルギー 1285kcal 蛋白質 59.7g 脂質 25.3g 食塩 6.7g 水分 1110.7g | エネルギー 1226kcal 蛋白質 53.1g 脂質 25g 食塩 6.3g 水分 965.7g |
| オヤツ | | | | | | | |

現場：癒しの里 南千住
 献立種類：常食（個別献立 / A / B）
 期間：2024/12/1～2024/12/31



献立表



| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|
| | 29 | 30 | 31 | | | | |
| 朝食 | パン スクランブルエッグ マカロニサラダ 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 小松菜とツナ炒め コールスローサラダ ジョア（いちご） 味噌汁 ふりかけ | | | | |
| | ご飯 豚肉と里芋の旨煮 蕪ともやしのナムル 味噌汁 バナナ | ご飯 鯖の照焼き オクラなめ苺和え 味噌汁 みかん | 年越しそば（えび天ぷら） 春菊のごま和え りんご | | | | |
| | ご飯 カレイの煮付け うの花 ごぼうサラダ 清汁 | ご飯 牛肉の焼肉炒め 豆腐の豆乳煮 沢庵和え 清汁 | ご飯 水たき風 <付>ぼん酢 ひじきと大豆の煮物 キャベツ塩昆布和え 清汁 | | | | |
| | エネルギー 1326kcal 蛋白質 55.6g 脂質 35.5g 食塩 6.4g 水分 994.6g | エネルギー 1302kcal 蛋白質 56.4g 脂質 35.9g 食塩 6.3g 水分 919.6g | エネルギー 1260kcal 蛋白質 54g 脂質 22.5g 食塩 7.7g 水分 814.3g | | | | |
| オヤツ | | | | | | | |
| | | | | | | | |