

現場：癒しの里 南千住  
 献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）  
 期間：2025/1/1～2025/1/31



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	29	30	31	1	2	3	4
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 盛り合わせ 炒り鶏 日の出すまし汁 ヨーグルト	ご飯 がんと野菜の煮物 青菜お浸し 味噌汁 ヤクルト	ご飯 高野豆腐煮 納豆 味噌汁 ジョア（プレーン）	ご飯 肉団子煮 オクラの和え物 味噌汁 ヨーグルト
	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 オクラなめ茸和え 味噌汁 みかん	年越しそば（えび天ぶら） 春菊のごま和え りんご	☆赤飯★ 刺身盛合せ 盛合せ（栗・昆布巻・八幡巻） 盛合せ（伊達巻・寿蒲鉾・なます） 白桃・みかん けんちん汁	☆炊き込みごはん★ 鯖の幽庵焼き かぶ梅風味和え 清汁 マンゴー	ちらし寿司★ 茶碗蒸し 味噌汁 フルーツカクテル	ご飯 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ スープ フルーツカクテル
夕食	ご飯 カレーの煮付け 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	米飯 松風焼き 南瓜のかにかまあんかけ 菜の花の辛子和え 味噌汁	ご飯 柳川風 蓮根の金平 とろろ 味噌汁	ご飯 赤魚の更紗蒸し ぜんまいの煮物 白和え 清汁	ご飯 豚肉の常夜鍋 ＜付＞ぼん酢 南瓜の含め煮 ぬた和え 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	エネルギー 1700kcal 蛋白質 70.6g 脂質 40g 食塩 9.1g 水分 999.8g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 58.5g 脂質 32.5g 食塩 7.6g 水分 943.1g	エネルギー 1264kcal 蛋白質 59.7g 脂質 18.5g 食塩 7.1g 水分 1053.4g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 54.5g 脂質 35.1g 食塩 7.9g 水分 1015g
					干支まんじゅう 紅白ゼリー		

現場：癒しの里 南千住  
 献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）  
 期間：2025/1/1～2025/1/31



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	パン	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	チーズオムレツ 玉葱ソース	豚肉とかぶの旨煮	錦糸卵海老しんじょうのあんかけ	サケの塩焼き	つくね煮	納豆	野菜とウインナーのソテー
	ポテトサラダ	茄子の浸し	白菜おかか和え	オクラの和え物	大根の柚子和え	里芋のそぼろあんかけ	カニカマサラダ
	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）	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	ちゃんぽん	ご飯	ご飯
	海老団子甘酢あんかけ	五目卵焼き	鶏肉の照り煮	豚肉のオスターソース炒め	餃子	豚肉の生姜焼き	鶏すき風
	いんげんドレッシング和え	長いも二杯酢	切干さっぱり和え	もやしの胡麻和え	黄桃	青梗菜ドレッシング和え	梅おかか和え
	味噌汁	豚汁	味噌汁	味噌汁		味噌汁	清汁
	みかん	黄桃	マンゴー	バナナ		みかん	マンゴー
夕食	ご飯	ご飯	**七草の日**	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	しぐれ煮	鯖の葱味噌焼き	七草粥	白身魚の香味焼き	鯖の味噌煮	たらのおろし煮	赤魚の煮付け
	野菜の塩麴炒め	ぜんまい炒り煮	鰯の生姜焼き	里芋の味噌田楽	刻み昆布とさつま揚げ炒め	金平ごぼう	ふきと油揚げの炒め煮
	ぼん酢和え	青菜のなめ茸和え	ふきと豚肉の炒め煮	かぶドレッシング和え	白和え	もやし辛子和え	カリフラワー・明太マヨ和え
	味噌汁	清汁	卵豆腐 味噌汁	清汁	清汁	清汁	味噌汁
	エネルギー 1331kcal 蛋白質 54.9g 脂質 30.6g 食塩 9g 水分 930.7g	エネルギー 1352kcal 蛋白質 59.6g 脂質 27.7g 食塩 6.7g 水分 1046.3g	エネルギー 1301kcal 蛋白質 69.5g 脂質 25.8g 食塩 9g 水分 895.7g	エネルギー 1295kcal 蛋白質 64.9g 脂質 22.3g 食塩 6.9g 水分 946.1g	エネルギー 1469kcal 蛋白質 64.8g 脂質 43.3g 食塩 9.4g 水分 920.3g	エネルギー 1388kcal 蛋白質 65.1g 脂質 24.6g 食塩 6.8g 水分 1093.7g	エネルギー 1382kcal 蛋白質 60.5g 脂質 32.4g 食塩 7.4g 水分 1026.1g
							おしるこ  おしるこ

現場：癒しの里 南千住  
 献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）  
 期間：2025/1/1～2025/1/31



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	12	13	14	15	16	17	18
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 厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ 清汁 フルーツカクテル	ご飯 白身魚香草パン粉焼き 青菜和え物 味噌汁 オレンジ	ご飯 回鍋肉 ナムル 中華スープ マンゴー	ご飯 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ かぶと柚子の甘酢漬け 清汁 黄桃	パン（ジャム無し） ビーフシチュー シーザーサラダ コンソメスープ 白桃	ご飯 鶏肉のレモンソテー 花野菜サラダ スープ みかん	ご飯 豚肉の塩麩炒め 春雨酢の物 味噌汁 マンゴー
	ご飯 ポークソテー玉葱ソース じゃがいも土佐煮 いんげんくるみ和え 味噌汁	ご飯 鶏肉甘辛焼き かぶの煮物 オクラなめ茸和え 味噌汁	ご飯 ほっけの漬け焼き 大根旨煮 錦糸和え 味噌汁	ご飯 鶏肉と野菜の炒め物 切干の白だし風味 もずく酢 味噌汁	ご飯 鯖の照焼き ごぼうの山椒風味 青菜お浸し 味噌汁	ご飯 たらの中華蒸し 揚げ出し豆腐 春菊の和え物 清汁	ご飯 アジの蒲焼き ふろふき大根 白菜しその実和え 清汁
	エネルギー 1559kcal 蛋白質 59.2g 脂質 49.6g 食塩 7.9g 水分 863.5g	エネルギー 1216kcal 蛋白質 56.8g 脂質 20.9g 食塩 6.9g 水分 963.3g	エネルギー 1285kcal 蛋白質 61g 脂質 21.1g 食塩 6.9g 水分 1004.3g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 57.4g 脂質 36.1g 食塩 7.4g 水分 960.3g	エネルギー 1356kcal 蛋白質 54.7g 脂質 39.7g 食塩 7.7g 水分 1066.4g	エネルギー 1405kcal 蛋白質 70.3g 脂質 30.1g 食塩 5.9g 水分 1111.6g	エネルギー 1403kcal 蛋白質 62.9g 脂質 28.3g 食塩 8.5g 水分 946.6g
					もっちりたい焼き プリン		

現 場：癒しの里 南千住  
 献立種類：常食（個別献立 / A / B / C）  
 期 間：2025/1/1～2025/1/31



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	19	20	21	22	23	24	25
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 青梗菜ぼん酢和え 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 青菜お浸し 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 海老団子と野菜の煮物 蒸し鶏の和え物 味噌汁 ヤクルト	ご飯 納豆 ツナと白菜の煮物 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 豆腐肉味噌かけ ほうれん草の磯和え 清汁 黄桃	**甘酒の日（大寒）** ご飯 鶏肉の甘酒照り焼き 白菜ごま醤油和え 清汁 みかん	ご飯 肉団子のクリーム煮 サウザンサラダ スープ 白桃	ご飯 アジフライ 白和え 赤だし フルーツカクテル	けんちんそば しらす和え りんご	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 肉豆腐 いんげんドレッシング和え 清汁 白桃
	ご飯 マスのマヨネーズ焼き 車麩の煮物 もやしのナムル 味噌汁	ご飯 鱈の生姜煮 あさりガーリック醤油炒め 青じそサラダ 味噌汁	ご飯 鶏のさっぱり煮 里芋煮っころがし 茄子の土佐和え 味噌汁	ご飯 豚肉の薬味だれ 高野豆腐含め煮 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	ご飯 鶏肉のんにく醤油焼き 絹揚げぼん酢がけ なめ茸おろし 味噌汁	ご飯 赤魚のみりん漬け 青梗菜のとりみ煮 ゆかり和え 味噌汁	ご飯 鰯つみれの生姜あん ふき炒め カリフラワーの和風サラダ 味噌汁
	エネルギー 1429kcal 蛋白質 64.6g 脂質 43.7g 食塩 7.7g 水分 952.4g	エネルギー 1243kcal 蛋白質 60.4g 脂質 19.1g 食塩 6.9g 水分 948.6g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 50.9g 脂質 36.8g 食塩 7.8g 水分 1152.2g	エネルギー 1461kcal 蛋白質 57.3g 脂質 40.1g 食塩 6.9g 水分 789.5g	エネルギー 1294kcal 蛋白質 66.2g 脂質 21.6g 食塩 6.9g 水分 826.2g	エネルギー 1367kcal 蛋白質 55.3g 脂質 26.8g 食塩 7.9g 水分 1051.3g	エネルギー 1374kcal 蛋白質 60.1g 脂質 24.3g 食塩 8.3g 水分 1054.9g
							ふんわりマドレーヌ 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：2025/1/1~2025/1/31



献立表



SHIP HEALTHCARE FOOD

	日	月	火	水	木	金	土
	26	27	28	29	30	31	
朝食	パン スクランブルエッグ マカロニサラダ コーンスープ ヤクルト	ご飯 炒り豆腐 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（プレーン）	
昼食	ご飯 鶏肉の治部煮 オクラの生姜和え 清汁 オレンジ	ご飯 豚肉のくわ焼き 青菜とあさりの辛子和え 味噌汁 フルーツカクテル	[ 共通料理 ] ご飯 カリフラワー中華和え スープ マンゴー [ A ] タラの酒蒸しオイスター葱たれ [ B ] 八宝菜	ご飯 親子煮 長芋の梅肉添え 味噌汁 みかん	ご飯 肉じゃが 春菊土佐和え 味噌汁 黄桃	ご飯 白身魚の和風ムニエル マセドアンサラダ 味噌汁 フルーツカクテル	
夕食	ご飯 ほっけの塩麴焼き 炊き合わせ ピーナツ和え 味噌汁	ご飯 さば漬け焼き 南瓜かにあん ブロッコリーごま浸し 味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ 茄子の揚げ浸し めかぶポン酢 清汁	ご飯 鰯の照焼き 真砂炒め もやし中華和え 清汁	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き かぶの白だし風味 白菜ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 切干大根煮 キャベツの塩昆布和え 清汁	
	エネルギー 1334kcal 蛋白質 60.1g 脂質 30.6g 食塩 7.5g 水分 936.1g	エネルギー 1392kcal 蛋白質 61.2g 脂質 32.6g 食塩 7.7g 水分 930.7g	[A] エネルギー 1356kcal 蛋白質 53.6g 脂質 29.7g 食塩 7.9g 水分 976.1g [B] エネルギー 1369kcal 蛋白質 52.2g 脂質 30.2g 食塩 8g 水分 1007.6g	エネルギー 1384kcal 蛋白質 65.1g 脂質 30.5g 食塩 7.3g 水分 1015g	エネルギー 1286kcal 蛋白質 57.6g 脂質 22.9g 食塩 7g 水分 1033.9g	エネルギー 1319kcal 蛋白質 61.8g 脂質 25.6g 食塩 6.8g 水分 953.1g	
				杏仁豆腐  杏仁豆腐			