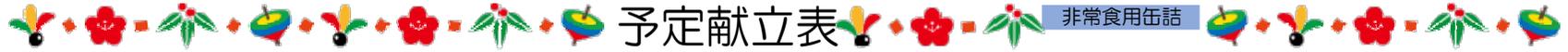
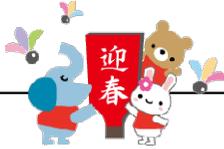
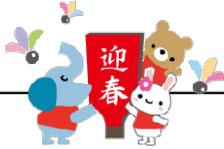
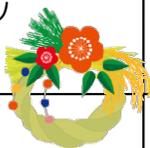


常食



予定献立表

日付	令和06年12月30日(月)	令和06年12月31日(火)	令和07年01月01日(水)	令和07年01月02日(木)	令和07年01月03日(金)	令和07年01月04日(土)	令和07年01月05日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ジャーマンポテト ブロッコリーのピーナッツ和え バナナ りんごジュース	パン2種 コーンクリームスープ ウイナーソテー 野菜サラダ ミルージュ	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ほうれん草の辛子和え 黄桃缶 りんごジュース	ごはん 味噌汁 白はんぺんのふわふわ煮 胡瓜の青じそドレ和え パイン缶 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 野菜とベーコンのソテー いんげんのおかか和え みかん缶 りんごジュース	ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 玉ねぎとみつばの和え物 黄桃缶 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 大豆煮 ふきのピーナッツ和え パイン缶 りんごジュース
昼食	ごはん 豆乳汁 鶏肉の照焼き れんこんの煮物 白菜のごま和え	年越しそば わかめごはん(小) 肉団子の甘酢あんかけ 玉ねぎのおかか和え 	ごはん お雑煮 天ぷら 煮しめ なます 伊達巻	ネギト口丼 豚汁 大根とツナの和風あんかけ ひじき煮 	ごはん 清まし汁 赤魚の生姜煮 和風スパソテー れんこんゴマドレ和え	ごはん 清まし汁 鶏と大根の照り煮 長芋の白煮 キャベツの酢の物	チャーハン 中華スープ 餃子 春雨サラダ
おやつ	やわらかおかき	レモンケーキ 	干支まんじゅう	和菓子(たいの幸) 	紅白まんじゅう(紅)	ドーナツ 	バナナカステラ
夕食	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ ぜんまいの煮付 胡瓜の手前漬	ごはん 味噌汁 ほっけの煮付 キャベツとハムのソテー 白菜の辛子漬	ごはん 清まし汁 鶏肉の西京焼 角麩の煮物 キャベツの手前漬	ごはん 味噌汁 ほっけのおろしあんかけ たけのこの炒り煮 大根菜の昆布風味漬	ごはん 味噌汁 豚肉の味噌マヨ焼き 春雨煮 白菜の手前漬	ごはん 五目スープ さばの味噌煮 南瓜のごま煮 大根菜のわさび和え	ごはん 味噌汁 白身魚の磯部揚げ ちくわと根菜の煮物 胡瓜の手前漬
エネルギー	1581 kcal	1619 kcal	1622 kcal	1599 kcal	1607 kcal	1678 kcal	1599 kcal
蛋白質	54.8 g	62.7 g	60.1 g	75.2 g	62.3 g	64.6 g	63.9 g
脂質	45.6 g	52.7 g	42.1 g	45.2 g	50.7 g	43.7 g	38.4 g
炭水化物	249.6 g	235.2 g	258.3 g	232.4 g	233.8 g	270.7 g	255.7 g
食塩	7.9 g	7.4 g	7.1 g	8.0 g	7.7 g	6.9 g	8.7 g

献立は都合により、変更になることがあります。

赤字：なごみ食

下線：ドレッシング別添

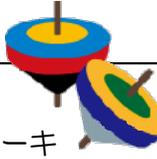
仙寿なごみ野

常食



予定献立表



日付	令和07年01月06日(月)	令和07年01月07日(火)	令和07年01月08日(水)	令和07年01月09日(木)	令和07年01月10日(金)	令和07年01月11日(土)	令和07年01月12日(日)
朝	ごはん 味噌汁 にんじんの炒り煮 ポテトサラダ	七草粥 煮豆 厚揚げの煮付 もやしの子和え	ごはん 味噌汁 小松菜とはんぺんの煮浸し カリフラワーのマリネ	パン2種 たまごスープ 玉ねぎとハムのソテー キャベツのごまドレ和え	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 チンゲン菜の辛子和え	ごはん 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 白菜の酢の物	ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付 ブロッコリーのピーナッツ和え
食	りんごコンポート オレンジジュース	ミルージュ	アシドミルク	バナナ 牛乳	キウイフルーツ ラブミーエース	ショア	オレンジ アシドミルク
昼	ごはん 清まし汁 豚肉のごま焼き 里芋の味噌煮	ごはん 味噌汁 ほっけのみりん焼き 大根と人参の煮付	カツカレー 福神漬 マカロニサラダ パイン缶	ごはん 豚汁 カレイの照焼き 南瓜の煮付 小松菜の浸し	焼きそば ゆかりごはん(小) 中華スープ たけのこの土佐煮 大根のナムル	ごはん 五目スープ 豆腐の肉味噌かけ 和風スパソテー ほうれん草の浸し	ごはん 清まし汁 鶏肉の甘酢あんかけ 小松菜と大豆のスープ煮 キャベツのゆかり和え
食							
おやつ	黒糖ケーキ	ミルクまんじゅう	ブルーベリーヨーグルト	プリン	牛乳ケーキ	ぜんざい	ミニチョコパン
夕	ごはん コンソメスープ さけのクリーム煮 えのきとピーマンのあっさり煮	ごはん 清まし汁 豚肉となすの味噌炒め 高野豆腐のあんかけ	ごはん 豆乳汁 白身魚のごま味噌焼き 春雨の中華和え	ごはん 清まし汁 筑前煮 白菜と揚げの煮浸し	ごはん 味噌汁 赤魚の白醤油焼き さつま芋の煮付	ごはん コンソメスープ 豚ロースのピカタ ジャーマンパンプキン	ごはん 味噌汁 さけの香草パン粉焼き 根菜と角麩の煮物
食	大根菜の辛子漬	白菜の酢漬け	大根と人参の手前漬	にんじんのナムル	白菜の手前漬	大根菜の昆布風味漬け	もやしのナムル漬け
エネルギー	1658 kcal	1580 kcal	1598 kcal	1580 kcal	1583 kcal	1603 kcal	1615 kcal
蛋白質	64.8 g	61.4 g	56.8 g	58.5 g	55.9 g	61.8 g	77.2 g
脂質	48.3 g	48.0 g	41.3 g	51.5 g	49.5 g	44.0 g	42.1 g
炭水化物	252.4 g	235.4 g	260.4 g	233.4 g	243.2 g	255.5 g	243.1 g
食塩	7.6 g	6.4 g	8.4 g	7.9 g	7.1 g	5.7 g	7.6 g

献立は都合により、変更になることがあります。

赤字：なごみ食

下線：ドレッシング別添

仙寿なごみ野

常食



予定献立表

日付	令和07年01月13日(月)	令和07年01月14日(火)	令和07年01月15日(水)	令和07年01月16日(木)	令和07年01月17日(金)	令和07年01月18日(土)	令和07年01月19日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 白菜とハムの煮物 ふきのおかか和え ヨーグルト	パン2種 コンソメスープ ジャーマンポテト キャベツの青じそドレ和え ミルージュ	ごはん 味噌汁 大根のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え みかん缶 りんごジュース	パン2種 ポタージュスープ ウインナーソテー スパゲッティサラダ 牛乳	ごはん 味噌汁 ブロッコリーのおかか和え 玉ねぎのナムル バナナ ラブミーエース	ごはん 味噌汁 カリフラワーとベーコンの炒り煮 キャベツのピーナッツ和え パイン缶 りんごジュース	ごはん 味噌汁 炒り卵 小松菜のおかか和え ヨーグルト
昼食	ごはん そうめん汁 たらなのたね焼き きんぴらごぼう 小松菜の浸し	ごはん パンプキンスープ えびフライ 大根のコンソメ煮 ちくわと胡瓜のナムル	ごはん けの汁 さばの照焼き ひじきの煮付 もやしの酢の物	ハヤシライス 福神漬 <u>野菜サラダ</u> 黄桃缶 	選択食 炊き込みご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 又はさけの利休揚げ じゃが芋の煮付 いんげんのじゃこ煮	ごはん 清まし汁 白身魚のちゃんちゃん焼き 角麩の煮物 ほうれん草のナムル	ごはん コンソメスープ 鶏肉のソテートマトソース 南瓜のクリーム煮 マカロニサラダ
おやつ	しっとりまんじゅう	ブッセケーキ 	さつま芋まんじゅう	ソフトクレープ(バナナ)	ヨーグルトケーキ	お茶まんじゅう 	やわらかおかき
夕食	ごはん 味噌汁 煮込みハンバーグ はんぺんと野菜炒め 春菊の昆布風味漬け	ごはん 清まし汁 野菜と豚の厚揚げ味噌煮込み 里芋の煮物 胡瓜の手前漬	ごはん かきたま汁 豚肉の生姜焼き 高野豆腐のあんからめ 小松菜の辛子和え	ごはん 清まし汁 赤魚の粕煮 れんこんきんぴら 白菜の手前漬	ごはん コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き きのこピーマンのあっさり煮 大根菜のわさび和え	ごはん 中華スープ 八宝菜 拌三絲(バンサンソー) 大根の甘酢漬	ごはん けんちん汁 ほっけの煮付 さつま芋金平 もやしのナムル漬け
エネルギー	1580 kcal	1600 kcal	1601 kcal	1691 kcal	1576 kcal	1590 kcal	1619 kcal
蛋白質	71.2 g	47.7 g	69.2 g	54.2 g	53.6 g	55.3 g	64.6 g
脂質	42.1 g	58.7 g	52.1 g	69.8 g	44.0 g	46.7 g	51.3 g
炭水化物	239.6 g	231.3 g	227.3 g	224.8 g	252.4 g	247.0 g	236.0 g
食塩	9.0 g	7.1 g	7.0 g	7.7 g	8.4 g	7.5 g	7.3 g

献立は都合により、変更になることがあります。

赤字：なごみ食

下線：ドレッシング別添

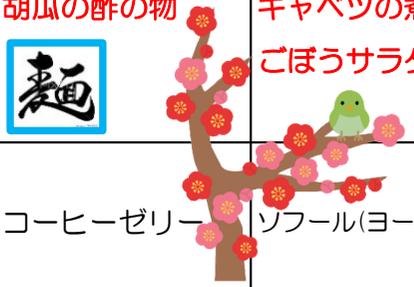
仙寿なごみ野

常食



予定献立表



日付	令和07年01月20日(月)	令和07年01月21日(火)	令和07年01月22日(水)	令和07年01月23日(木)	令和07年01月24日(金)	令和07年01月25日(土)	令和07年01月26日(日)
朝	ごはん 味噌汁 ほうれん草とツナの煮浸し	パン2種 コーンクリームスープ じゃが芋の煮付	ごはん 味噌汁 もやしのねぎ塩炒め	パン2種 ポタージュスープ キャベツとウィンナーのソテー	ごはん 味噌汁 いんげんとひき肉の甘辛煮	ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付	ごはん 味噌汁 里芋の煮付
食	玉ねぎの青じそドレ和え りんごコンポート アシドミルク	大豆サラダ キウイフルーツ 牛乳	小松菜の和え物 バナナ りんごジュース	マカロニサラダ みかん缶 牛乳	大根のごま酢和え パイン缶 ラブミーエース	白菜の和え物 ヨーグルト	ほうれん草のピーナッツ和え オレンジ アシドミルク
昼	豚汁うどん なめしごはん(小) 一口がんもの煮付	ごはん かきたま汁 白身魚のゴマ味噌焼き	ごはん 五目スープ 麻婆豆腐	ごはん コンソメスープ 鶏のカレーソテー	ごはん 味噌汁 カレイのピカタ	ごはん 清まし汁 豚肉のねぎ味噌焼き	エビピラフ たまごスープ クリームコロッケ
食	胡瓜の酢の物  麺	キャベツの煮浸し ごぼうサラダ	シューマイ なます	小松菜とコーンソテー カリフラワーのマリネ	ブロッコリーの煮浸し 玉ねぎのツナマヨ和え	じゃが芋の煮物 春雨の酢の物	もやしの辛子和え
おやつ	コーヒーゼリー	ソファール(ヨーグルト)	紅茶ケーキ	よもぎまんじゅう	レモンケーキ	どら焼き	白こし餡まんじゅう
夕	ごはん 清まし汁 鶏と野菜の味噌炒め	ごはん 味噌汁 豚肉の香草パン粉焼き	ごはん 味噌汁 さけの白醤油焼き	ごはん 白菜のスープ たららのクリーム煮	ごはん 中華スープ 豚肉のしぐれ煮	ごはん 味噌汁 さばの生姜煮	ごはん 味噌汁 鶏肉のおろし煮
食	れんこんのごま煮 白菜の手前漬	厚揚げの煮物 大根菜の昆布風味漬け	長芋のベーコン炒め 白菜の手前漬	にんじんの炒り煮 胡瓜の手前漬	炒り豆腐 大根菜の辛子漬	根菜の煮物 もやしのナムル漬け	角麩の煮物 キャベツの手前漬
I初ギ-	1668 kcal	1588 kcal	1615 kcal	1580 kcal	1628 kcal	1643 kcal	1596 kcal
蛋白質	61.6 g	70.7 g	68.0 g	64.1 g	56.3 g	65.2 g	67.3 g
脂質	56.6 g	56.5 g	50.6 g	53.8 g	62.1 g	46.9 g	39.8 g
炭水化物	242.2 g	212.5 g	231.9 g	223.4 g	221.3 g	252.3 g	251.0 g
食塩	7.3 g	7.9 g	7.3 g	7.4 g	7.2 g	7.6 g	8.6 g

献立は都合により、変更になることがあります。

赤字：なごみ食

下線：ドレッシング別添

仙寿なごみ野