

常食

予定献立表

日付	令和06年11月25日(月)	令和06年11月26日(火)	令和06年11月27日(水)	令和06年11月28日(木)	令和06年11月29日(金)	令和06年11月30日(土)	令和06年12月01日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 大豆煮 チンゲン菜の浸し みかん缶 ラブミーエース	パン2種 たまごスープ 肉団子の煮物 ブロッコリーのドレ和え バナナ 牛乳	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 玉ねぎの青じそドレ和え ヨーグルト	パン2種 コーンクリームスープ キャベツとツナのソテー ポテトサラダ りんごコンポート 牛乳	ごはん 味噌汁 ひじきの煮付 ほうれん草のごま和え アシドミルク	ごはん 味噌汁 炒り卵 いんげんの和え物 黄桃缶 りんごジュース	ごはん 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 カリフラワーおかか和え キウイフルーツ ラブミーエース
昼食	<b>味噌煮込みうどん</b> わかめごはん(小) <b>里芋のそぼろ煮</b> <b>切干大根の酢の物</b> 	ごはん 豆乳汁 ほっけのみりん焼き ほうれん草の和風ソテー ちくわと胡瓜のごまマヨ和え	ごはん <b>味噌汁</b> 八宝菜 <b>もやしのねぎ塩炒め</b> <b>キャベツの酢の物</b>	ごはん 清まし汁 さばの味噌煮 <b>根菜の煮物</b> <b>白菜のおかか和え</b>	<b>カレーライス</b> 福神漬 <b>野菜サラダ</b> みかん缶 	ごはん 清まし汁 <small>たらとじゃが芋のチーズ焼き</small> 厚揚げと玉ねぎの煮物 <b>小松菜のごま和え</b>	エビピラフ コンソメスープ クリームコロッケ <b>ブロッコリーの浸し</b>
おやつ	ソフトクレープ(いちご)	りんごゼリー	紅葉まんじゅう	ヨーグルトケーキ	ミルクまんじゅう	どら焼き	バームクーヘン 
夕食	ごはん 味噌汁 白身魚のパン粉焼き れんこんきんぴら キャベツのわさび和え	ごはん コンソメスープ 豚肉のカレーソテー たけのこの炒り煮 大根の手前漬	ごはん 清まし汁 赤魚の生姜煮 南瓜のサラダ 小松菜の辛子和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ 厚揚げの煮浸し もやしのナムル漬	ごはん 五目スープ さけの白醤油焼き 角麩の味噌煮 キャベツの香味漬	ごはん 味噌汁 鶏のおろし煮 れんこんサラダ 大根菜の昆布風味漬	ごはん 清まし汁 筑前煮 ふきのピーナッツ和え 白菜の酢漬
1人あたり	1590 kcal	1581 kcal	1644 kcal	1625 kcal	1601 kcal	1602 kcal	1654 kcal
蛋白質	63.6 g	66.6 g	64.0 g	65.6 g	61.8 g	69.8 g	63.3 g
脂質	38.0 g	56.5 g	56.2 g	55.1 g	52.6 g	43.1 g	44.6 g
炭水化物	259.4 g	212.8 g	233.5 g	231.2 g	234.9 g	242.9 g	264.9 g
食塩	6.8 g	7.7 g	6.7 g	7.4 g	7.6 g	7.7 g	7.7 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

非常食の缶詰を用いて調理します

日付	令和06年12月02日(月)	令和06年12月03日(火)	令和06年12月04日(水)	令和06年12月05日(木)	令和06年12月06日(金)	令和06年12月07日(土)	令和06年12月08日(日)
朝	ごはん 味噌汁 キャベツとハムの煮浸し なます	パン2種 グリーンクリームスープ ジャーマンポテト カリフラワーのマリネ	ごはん 味噌汁 はんぺんときのこのソテー ほうれん草の和え物	パン2種 コーンクリームスープ 長芋のベーコン炒め キャベツのナムル	ごはん 味噌汁 煮豆 ブロッコリーの浸し	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮付 白菜のゆかり和え	ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付 小松菜のピーナッツ和え
食	りんごコンポート オレンジジュース	ヨーグルト	バナナ アシドミルク	オレンジ 牛乳	パイン缶 りんごジュース	りんごコンポート ラブミーエース	ミルージュ
昼	ごはん コンソメスープ 白身魚のピカタ チンゲン菜とえのきのソテー	ごはん <b>味噌汁</b> カレイのタルタルソースがけ <b>もやしの炒め物</b> <b>ほうれん草のおかか和え</b>	焼きそば ゆかりごはん(小) 中華スープ フロッコリーのソテー	ごはん <b>たまごスープ</b> 鶏肉のピザ焼き <b>南瓜のクリーム煮</b> <b>大根の青じそ和え</b>	ごはん 清まし汁 赤魚のさっぱり煮 角麩の煮物 <b>ごぼうサラダ</b>	ごはん 豆乳汁 <b>肉じゃが</b> <b>スパソテー</b> キャベツとしめじの浸し	ごはん 五目スープ さばの生姜煮 <b>里芋の煮物</b> <b>玉ねぎのナムル</b>
食	<b>ひじきサラダ</b>	<b>ほうれん草のおかか和え</b>	れんこんごまドレ和え <b>麺</b>	<b>大根の青じそ和え</b>	<b>ごぼうサラダ</b>	<b>キャベツとしめじの浸し</b>	<b>玉ねぎのナムル</b>
おやつ	プリン 	お茶まんじゅう	ソフトクレープ(バナナ)	栗かすてら饅頭	カスタードドームケーキ	ソファール(ヨーグルト) 	よもぎまんじゅう
夕	ごはん 味噌汁 豚肉のごま焼き れんこんの土佐煮	ごはん 中華スープ 回鍋肉(ホイコーロー) 拌三絲(バンサンスー)	ごはん 味噌汁 たらなたね焼き 高野豆腐のあんからめ	ごはん 清まし汁 さけの粕煮 炒り豆腐	ごはん コンソメスープ 鶏と野菜のケチャップ煮 炒り卵	ごはん 清まし汁 ほっけの塩焼き れんこんきんぴら	ごはん 清まし汁 鶏肉の照焼き ちくわと舞茸の炒り煮
食	胡瓜の手前漬	白菜の昆布風味漬	大根の手前漬	小松菜の辛子和え	キャベツの酢漬	大根菜のわさび和え	白菜の辛子漬
エネルギー	1592 kcal	1632 kcal	1590 kcal	1594 kcal	1622 kcal	1696 kcal	1586 kcal
蛋白質	57.1 g	55.0 g	58.2 g	68.3 g	65.5 g	64.6 g	65.6 g
脂質	47.1 g	66.2 g	54.8 g	52.4 g	44.4 g	52.8 g	50.5 g
炭水化物	246.3 g	217.0 g	228.3 g	225.2 g	254.5 g	254.5 g	230.4 g
食塩	7.8 g	7.7 g	7.8 g	7.4 g	6.8 g	6.8 g	7.5 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

非常食の缶詰を用いて調理します

日付	令和06年12月09日(月)	令和06年12月10日(火)	令和06年12月11日(水)	令和06年12月12日(木)	令和06年12月13日(金)	令和06年12月14日(土)	令和06年12月15日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 白はんぺんのふわふわ煮 チンゲン菜の和え物 ヨーグルト	パン2種 パンプキンスープ ウィンナーソテー コールスローサラダ パイ缶 牛乳	ごはん 味噌汁 じゃが芋の煮付 ブロッコリーのマヨ和え バナナ アシドミルク	パン2種 ポタージュースープ マカロニソテー 玉ねぎの和風ドレ和え キウイフルーツ 牛乳	ごはん 味噌汁 チンゲン菜と揚げの煮浸し 白菜のゆかり和え ショア	ごはん 味噌汁 人参とひき肉の炒り煮 なます 黄桃缶 ラブミーエース	ごはん 味噌汁 ひじきと大豆の煮物 ほうれん草の和え物 ヨーグルト
昼食	ごはん <b>味噌汁</b> えびフライ(タルタルソース) <b>ごぼうのごま煮</b> <b>キャベツのおかか和え</b>	ごはん 中華スープ 酢豚 <b>白菜の煮浸し</b> ポテトサラダ	ごはん 清まし汁 さけの香草パン粉焼き 春雨煮 <b>キャベツの酢の物</b>	ごはん <b>そうめん汁</b>  カレイの甘酢あんかけ <b>里芋の土佐煮</b> <b>ほうれん草の和え物</b>	<b>ハヤシライス</b> 福神漬 <b>もやしのドレ和え</b> りんごコンポート 	ごはん 清まし汁 鶏肉のマヨネーズ焼き <b>和風スパソテー</b> <b>小松菜の和え物</b>	チキンライス コンソメスープ <b>ジャーマンパンプキン</b> <b>ブロッコリーの和え物</b> 
おやつ	ドーナツ 	いちごゼリー	カスタードどら焼き	ソフトクレープ(りんご) 	ミルクまんじゅう	ココアワッフル	やわらかおかき
夕食	ごはん 清まし汁 赤魚の白醤油焼き 春雨の酢の物 にんじんのナムル	ごはん 味噌汁 白身魚の生姜煮 ぜんまいの煮付 大根菜の昆布風味漬	ごはん 味噌汁 豚肉の柳川風 がんもとひじきの煮物 白菜の手前漬	ごはん 清まし汁   豚肉の味噌焼き れんこんの炒り煮 キャベツの辛子漬	ごはん 味噌汁 ほっけの煮付 高野豆腐の卵とじ 大根菜のわさび和え	ごはん 味噌汁 <b>さばの煮付</b> ふきのおかか和え 胡瓜の手前漬	ごはん 中華スープ キャベツと豚の厚揚げ味噌煮込み 春雨の中華和え もやしの酢漬
エネルギー	1597 kcal	1594 kcal	1609 kcal	1694 kcal	1591 kcal	1625 kcal	1580 kcal
蛋白質	59.0 g	52.2 g	62.5 g	57.7 g	60.2 g	63.7 g	54.1 g
脂質	44.4 g	59.8 g	45.1 g	59.4 g	45.4 g	58.0 g	54.3 g
炭水化物	250.6 g	223.4 g	247.8 g	242.6 g	252.9 g	225.6 g	230.5 g
食塩	7.5 g	7.4 g	7.2 g	6.9 g	7.8 g	7.2 g	8.1 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

非常食の缶詰を用いて調理します

日付	令和06年12月16日(月)	令和06年12月17日(火)	令和06年12月18日(水)	令和06年12月19日(木)	令和06年12月20日(金)	令和06年12月21日(土)	令和06年12月22日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 里芋のあんかけ 野菜サラダ みかん缶 りんごジュース	パン2種 パンプキンスープ ブロッコリーとハムのソテー もやしの青じそ和え キウイフルーツ 牛乳	ごはん 味噌汁 大豆煮 チンゲン菜の浸し パイン缶 アシドミルク	パン2種 コーンクリームスープ 玉ねぎとウィンナーのスープ煮 ブロッコリーごまドレ和え バナナ 牛乳	ごはん 味噌汁 長芋の白煮 ほうれん草のピーナッツ和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 スパソテー 人参の炒り煮 オレンジ ラブミーエース	ごはん 味噌汁 大根のそぼろ煮 小松菜の浸し ミルージュ
昼食	<b>かきあげうどん</b> なめしごはん(小) れんこんきんぴら <b>チンゲン菜の和え物</b> <b>麺</b>	ごはん 清まし汁 さけのちゃんちゃん焼き じゃが芋の煮物 <b>白菜のゆかり和え</b>	ごはん 清まし汁 鶏肉の照り煮 一口がんもの煮付 <b>ひじきサラダ</b>	<b>選択食</b> ごはん 中華スープ 酢鶏又は八宝菜 <b>南瓜の煮付</b> <b>キャベツのナムル</b>	ごはん <b>味噌汁</b> さばのおろしあんかけ <b>ごぼうのおかか煮</b> <b>小松菜のわさび和え</b>	ごはん 清まし汁 赤魚の粕漬焼き <b>ほうれん草の煮浸し</b> ポテトサラダ	ごはん 清まし汁 鶏肉の西京焼 <b>もやしの炒め物</b> <b>キャベツの辛子和え</b>
おやつ	黒糖まんじゅう	紅茶ケーキ	抹茶どら焼き	ブッセケーキ	しっとりまんじゅう	りんごヨーグルト	マロンクリームワッフル
夕食	ごはん かきたま汁 たらの粕煮 角麩の煮物 大根菜の辛子漬	ごはん コンソメスープ 豚肉のケチャップ焼き <b>スパサラダ</b> 胡瓜の手前漬	ごはん 五目スープ 白身魚の香草パン粉焼き れんこんの土佐煮 もやしのナムル漬け	ごはん 清まし汁 カレイのピカタ ちくわの炒り煮 白菜の酢漬け	ごはん コンソメスープ 鶏肉と野菜のカレー煮 <b>もやしのねぎ塩炒め</b> キャベツの手前漬	ごはん 味噌汁 豚肉と里芋の煮込鍋風 厚揚げの味噌煮 大根の甘酢漬	ごはん 五目スープ ほっけの照焼き 炒り豆腐 白菜の昆布風味漬け
カロリー	1584 kcal	1628 kcal	1602 kcal	1686 kcal	1585 kcal	1615 kcal	1619 kcal
蛋白質	62.2 g	64.7 g	66.9 g	55.6 g	66.9 g	59.3 g	66.1 g
脂質	36.8 g	59.7 g	43.2 g	62.0 g	46.8 g	53.2 g	57.4 g
炭水化物	260.7 g	224.5 g	246.3 g	238.4 g	242.6 g	235.6 g	220.8 g
食塩	7.7 g	7.4 g	6.7 g	8.1 g	7.2 g	7.6 g	7.0 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06年12月23日(月)	令和06年12月24日(火)	令和06年12月25日(水)	令和06年12月26日(木)	令和06年12月27日(金)	令和06年12月28日(土)	令和06年12月29日(日)
朝	ごはん 味噌汁 じゃが芋の煮物 チンゲン菜の和え物 黄桃缶 アシドミルク	パン2種 キャロットスープ ジャーマンポテト 小松菜のおかか和え りんごコンポート 牛乳	ごはん 味噌汁 人参とひき肉の炒り煮 いんげんの青じそ和え バナナ オレンジジュース	パン2種 ポタージュスープ きんぴらごぼう 野菜サラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 カリフラワーとハムのスープ煮 ブロッコリーのツナクリーム和え みかん缶 りんごジュース	ごはん 味噌汁 おろし納豆 長芋の煮付 キウイフルーツ ラブミーエース	ごはん 味噌汁 白菜とツナの煮浸し ほうれん草の和え物 ショア
昼	ごはん 五目スープ 麻婆豆腐 南瓜の煮付 切干大根の酢の物	<b>クリスマス</b> 焼きたてパン ビーフシチュー 野菜コロッケ フルーツポンチ	ごはん コンソメスープ ハンバーグ チーズのせ焼き キャベツの中華炒め ブロッコリーごま和え	ごはん <b>味噌汁</b> 鶏肉のマスタード焼き 里芋の煮付け マカロニサラダ	<b>カレーライス</b> 福神漬 ジャーマンパンプキン りんごコンポート	ごはん 清まし汁 白身魚の南蛮焼 じゃが芋のクリーム煮 もずくの酢の物	ごはん 清まし汁 さけの白醤油焼き チンゲン菜の煮浸し 春雨の酢の物
おやつ	チョコアイス	モンブランケーキ	ソフトクレープ(いちご)	紅葉まんじゅう	ヨーグルトケーキ	ミニあんぱん	牛乳ケーキ
夕	ごはん 味噌汁 豚肉の焼肉風炒め 一口がんもの煮付 胡瓜の醤油漬	ごはん 味噌汁 白身魚のカレーソテー 高野豆腐のあんからめ 白菜の手前漬	ごはん かきたま汁 赤魚の粕煮 春雨煮 小松菜のわさび和え	ごはん 清まし汁 すき焼き煮 たけのこの炒り煮 大根菜の昆布風味漬	ごはん 清まし汁 豚肉のねぎ味噌焼き れんこんきんぴら 白菜の手前漬	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り煮 炒り卵 にんじんのナムル	ごはん 中華スープ 豚肉の柳川風 厚揚げの煮付け キャベツの手前漬
カロリー	1605 kcal	1679 kcal	1583 kcal	1677 kcal	1689 kcal	1618 kcal	1582 kcal
蛋白質	51.8 g	62.0 g	66.3 g	57.7 g	50.8 g	66.0 g	64.2 g
脂質	51.7 g	57.1 g	44.0 g	59.6 g	62.9 g	47.9 g	46.3 g
炭水化物	247.4 g	246.7 g	240.4 g	237.9 g	243.5 g	240.7 g	239.7 g
食塩	7.0 g	7.8 g	7.7 g	7.3 g	6.5 g	7.8 g	7.0 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