

常食

予定献立表

日付	令和07年02月24日(月)	令和07年02月25日(火)	令和07年02月26日(水)	令和07年02月27日(木)	令和07年02月28日(金)	令和07年03月01日(土)	令和07年03月02日(日)
朝	ごはん 味噌汁 白菜のツナ煮 ふきのピーナッツ和え	パン2種 たまごスープ カリフラワーのクリーム煮 いんげんのごまドレ和え	ごはん 味噌汁 ごぼうのおかか煮 ほうれん草の和え物	パン2種 コーンクリームスープ 野菜とベーコンのスープ煮 ブロッコリーサラダ	ごはん 味噌汁 彩り納豆 長芋の煮付 みかん缶 ラブミーエース	ごはん 味噌汁 さつまいの煮付 白菜のゆかり和え オレンジ りんごジュース	ごはん 味噌汁 いんげんとひき肉の煮物 玉ねぎの和風ドレ和え ヨーグルト
昼	ごはん きのこ汁 鶏肉の照り煮 里芋の煮付 れんこんの酢の物	ごはん けんちん汁 赤魚の粕漬焼き じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜の浸し	ごはん 中華スープ 鶏肉の甘酢あんかけ 炒り豆腐 もやしのナムル	かきあげそば わかめごはん(小) 大根と半片の煮物 ほうれん草の浸し <b>麺</b>	ごはん <b>味噌汁</b> さばの味噌煮 がんと白菜の煮物 小松菜のピーナッツ和え	ごはん <b>かきたま汁</b> 豚肉の香草パン粉焼き <b>大豆煮</b> <b>なます</b>	ごはん 清まし汁 赤魚の西京焼 たけのこの土佐煮 <b>もやしの酢の物</b>
おやつ	お茶まんじゅう	プリン	ソフトクレープ(バナナ)	紅茶ケーキ	ミニチョコパン	プチシュークリーム	りんごゼリー
夕	ごはん コンソメスープ 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 大根とベーコン炒め 大根菜のわさび和え	ごはん 清まし汁 豚とキャベツの厚揚げ味噌煮込み たけのこの炒り煮 もやしの辛子漬	ごはん 清まし汁 白身魚の味噌マヨ焼き 角麩の煮物 白菜の手前漬	ごはん 味噌汁 鶏肉のなたね焼き 高野豆腐のあんかけ もやしの酢漬け	ごはん 清まし汁 根菜とひき肉のしぐれ煮 キャベツのナムル 胡瓜の手前漬	ごはん 味噌汁 ほっけの生姜煮 ぜんまいの煮物 にんじんのナムル	ごはん 中華スープ 回鍋肉(ホイコーロー) 春雨サラダ 白菜の酢漬け
エネルギー	1589 kcal	1578 kcal	1598 kcal	1594 kcal	1585 kcal	1598 kcal	1570 kcal
蛋白質	56.8 g	65.9 g	66.8 g	58.1 g	64.4 g	66.1 g	62.8 g
脂質	43.0 g	59.7 g	50.2 g	50.2 g	43.1 g	46.3 g	52.1 g
炭水化物	252.0 g	208.3 g	230.0 g	241.3 g	249.5 g	239.7 g	222.6 g
食塩	7.6 g	7.4 g	7.7 g	8.3 g	7.9 g	7.2 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07年03月03日(月)	令和07年03月04日(火)	令和07年03月05日(水)	令和07年03月06日(木)	令和07年03月07日(金)	令和07年03月08日(土)	令和07年03月09日(日)
朝	ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付け ブロッコリーのピーナッツ和え	パン2種 パンプキンスープ ほうれん草とウインナーのソテー マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 和風スクランブルエッグ 白菜のごま和え	パン2種 ポタージュスープ 肉団子のケチャップ煮 野菜サラダ	ごはん 味噌汁 長芋の白煮 もやしの和え物	ごはん 味噌汁 五目煮 いんげんの浸し	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 もずくの酢の物
食	バナナ アシドミルク	みかん缶 牛乳	ラブミーエース	ヨーグルト	パイン缶 りんごジュース	りんごコンポート オレンジジュース	キウイフルーツ アシドミルク
昼	<b>ひなまつり</b> ちらし寿司 清まし汁 茶碗蒸し 豚肉と里芋の煮物	ごはん 豆乳汁 さばの生姜煮 大根のそぼろあんかけ ひじきサラダ	ハヤシライス 福神漬 スパソテー 黄桃缶 	ごはん <b>味噌汁</b> カレイの唐揚げ野菜あんかけ チンゲン菜とかにかま炒め 拌三絲 (ハンサンスー)	焼きそば ゆかりごはん (小) かきたま汁 きんぴらごぼう 大根ときゅうりの味噌マヨ和え	ごはん けんちん汁 白身魚の西京焼 南瓜のいとこ煮 小松菜のピーナッツ和え	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーの炒め物 ポテトサラダ
おやつ	紅白まんじゅう	カスタードドームケーキ	紅葉まんじゅう	ソフトクレープ(いちご)	<b>麺</b> お茶まんじゅう	黒糖ケーキ 	やわらかおかき
夕	ごはん 味噌汁 白身魚のもろこし焼き 小松菜とちくわの煮浸し 大根菜のわさび漬	ごはん 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 里芋の煮物 キャベツの辛子漬	ごはん コンソメスープ たらとじゃが芋のチーズ焼き さつま芋サラダ 胡瓜のナムル	ごはん 清まし汁 豚肉ソテーねぎ塩だれ れんこんのごま煮 キャベツの手前漬	ごはん 清まし汁 ほっけの煮付 白はんぺんのふわふわ煮 春菊の昆布風味漬	ごはん 味噌汁 豚肉の焼肉風炒め ふきと筍の煮物 白菜の辛子和え	ごはん 清まし汁 赤魚の生姜煮 ぜんまいの煮付 大根の手前漬
エネルギー	1585 kcal	1669 kcal	1646 kcal	1585 kcal	1578 kcal	1674 kcal	1582 kcal
蛋白質	64.0 g	67.4 g	56.0 g	56.3 g	58.2 g	62.0 g	60.0 g
脂質	38.4 g	65.1 g	53.8 g	55.1 g	48.6 g	46.9 g	49.8 g
炭水化物	255.7 g	220.1 g	245.0 g	225.5 g	241.1 g	264.5 g	232.6 g
食塩	8.7 g	7.4 g	7.8 g	8.0 g	7.8 g	7.3 g	7.9 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

常食

予定献立表

日付	令和07年03月10日(月)	令和07年03月11日(火)	令和07年03月12日(水)	令和07年03月13日(木)	令和07年03月14日(金)	令和07年03月15日(土)	令和07年03月16日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 彩り納豆 にんじんの炒り煮 黄桃缶 ラブミーエース	パン2種 キャロットスープ ウインナーソテー ほうれん草の和え物 みかん缶 牛乳	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 キャベツの酢の物 ミルージュ	パン2種 コーンクリームスープ しめじと卵のオイスター炒め ポテトサラダ 牛乳	ごはん 味噌汁 いんげんと揚げの煮浸し きゅうりのおかか和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 がんもと白菜の煮物 玉ねぎの青じそ和え バナナ りんごジュース	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう ブロッコリーの和え物 オレンジ アシドミルク
昼食	ごはん <b>味噌汁</b> さけの白醤油焼き <b>里芋のそぼろ煮</b> ほうれん草の和え物	ごはん コンソメスープ 豚ロースのピカタ <b>スパソテー</b> <b>ごぼうサラダ</b>	ごはん <b>そうめん汁</b> 白身魚のなたね焼き <b>もやしのねぎ塩炒め</b> <b>白菜のゆかり和え</b>	<b>カレーライス</b> 福神漬 れんこんきんぴら パイン缶	ごはん のっぺい汁 さばの照焼き <b>ブロッコリーの煮浸し</b> れんこんの酢の物	ごはん コンソメスープ 蒸し鶏のタルタルソースかけ ジャーマンポテト チンゲン菜のピーナツ和え	ごはん 清まし汁 たら味の味噌マヨ焼き <b>小松菜と豚の炒め物</b> <b>切干大根の酢の物</b>
おやつ	ソファール(ヨーグルト)	ドーナツ	どら焼き	ぶどうゼリー	牛乳ケーキ	ミニチョコパン	ミルクまんじゅう
夕食	ごはん 清まし汁 豚肉の味噌焼き 高野豆腐のあんかけ 大根菜の昆布風味漬	ごはん 味噌汁 ほっけのおろしあんかけ 角麩の煮物 白菜の酢漬	ごはん 味噌汁 鶏肉の香草パン粉焼き たけのこの炒り煮 大根の手前漬	ごはん 清まし汁 赤魚の西京焼 厚揚げの煮付 もやしのゴマ漬	ごはん コンソメスープ 鶏と野菜のケチャップ煮 小松菜とベーコンソテー キャベツの香味漬	ごはん 五目スープ 白身魚のクリーム煮 キャベツとはんぺんの煮浸し もやしの酢漬	ごはん 中華スープ <b>麻婆豆腐</b> 里芋のツナ煮 大根菜のわさび和え
エネルギー	1596 kcal	1627 kcal	1581 kcal	1653 kcal	1588 kcal	1629 kcal	1609 kcal
蛋白質	69.6 g	64.6 g	70.8 g	57.8 g	64.7 g	62.9 g	66.7 g
脂質	47.1 g	61.6 g	48.4 g	63.8 g	44.7 g	51.3 g	52.4 g
炭水化物	233.5 g	216.0 g	225.6 g	226.9 g	247.3 g	240.4 g	227.3 g
食塩	7.5 g	7.9 g	7.9 g	8.1 g	6.9 g	8.2 g	7.1 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

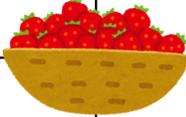
仙寿なごみ野

常食



予定献立表



日付	令和07年03月17日(月)	令和07年03月18日(火)	令和07年03月19日(水)	令和07年03月20日(木)	令和07年03月21日(金)	令和07年03月22日(土)	令和07年03月23日(日)
朝	ごはん 味噌汁 玉ねぎとハムのソテー	パン2種 グリーンクリームスープ ほうれん草とベーコンのソテー	ごはん 味噌汁 もやしの焼肉風炒め	パン2種 ポタージュスープ カリフラワーのコンソメ煮	ごはん 味噌汁 大豆煮	ごはん 味噌汁 大根の味噌煮	ごはん 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮
食	大根の和風ドレ和え キウイフルーツ ラブミーエース	ツナサラダ 黄桃缶 牛乳	小松菜の辛子和え りんごコンポート アシドミルク	コールスローサラダ ヨーグルト	キャベツのゆかり和え みかん缶 りんごジュース	いんげんの生姜醤油和え バナナ ラブミーエース	チンゲン菜の浸し パイン缶 りんごジュース
昼	枝豆ごはん <b>選択食</b> <b>味噌汁</b> 豚肉のごま焼き 又は白身魚磯部揚げ <b>南瓜の煮付</b> ふきのピーナッツ和え	ごはん 清まし汁 ほっけの白醤油焼き 炒り豆腐 きゅうりとちくわの味噌マヨ和え	<b>五目野菜ラーメン</b> なめしごはん(小) じゃが芋と鶏の煮物 <b>ブロッコリーごまドレ和え</b> <b>麺</b>	ごはん のっぺい汁 カレーのみぞれあんかけ れんこんきんぴら <b>菜の花の辛子和え</b>	ごはん コンソメスープ 鶏肉のソテーマトソース <b>マカロニソテー</b> <b>もずくの酢の物</b>	ごはん コーンクリームスープ 白身魚のピカタ <b>スパソテー</b> さつま芋とレーズンサラダ	チャーハン 中華スープ 春雨煮 <b>ひじきサラダ</b>
おやつ	紅茶ケーキ 	いちごヨーグルト 	しっとりまんじゅう	ぼたもち	ミニあんぱん 	プリン	レモンケーキ
夕	ごはん 清まし汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ たけのこの土佐煮 胡瓜の手前漬	ごはん 味噌汁 鶏肉の照焼き きのこピーマンのあっさり煮 白菜の手前漬	ごはん 中華スープ 赤魚の甘酢あんかけ 厚揚げの煮物 キャベツのわさび和え	ごはん 味噌汁 豚肉となすのオイスター炒め 一口がんもの煮物 大根菜の醤油漬	ごはん 清まし汁 さけの粕煮 長芋の煮付 もやしのナムル漬	ごはん 味噌汁 肉豆腐 五目煮 白菜の手前漬	ごはん 清まし汁 鶏と野菜の焼肉風炒め ちくわと根菜の煮物 大根菜の辛子漬
エネルギー	1610 kcal	1599 kcal	1592 kcal	1589 kcal	1595 kcal	1610 kcal	1583 kcal
蛋白質	57.2 g	68.0 g	69.0 g	55.3 g	65.8 g	58.3 g	57.7 g
脂質	42.5 g	58.5 g	37.7 g	55.3 g	41.4 g	45.1 g	44.8 g
炭水化物	262.5 g	212.5 g	259.5 g	228.0 g	251.2 g	254.3 g	248.3 g
食塩	8.4 g	7.7 g	8.1 g	7.9 g	6.0 g	7.8 g	8.5 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

日付	令和07年03月24日(月)	令和07年03月25日(火)	令和07年03月26日(水)	令和07年03月27日(木)	令和07年03月28日(金)	令和07年03月29日(土)	令和07年03月30日(日)
朝	ごはん 味噌汁 白はんぺんのふわふわ煮 玉ねぎの青じそドレッシング和え	パン2種 パンプキンスープ キャベツとツナの炒め物 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 キャベツの香味和え	パン2種 コーンクリームスープ ベーコンと野菜のソテー スパサラダ	ごはん 味噌汁 煮豆 ほうれん草のナムル	ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付け 白菜のごま和え	ごはん 味噌汁 ジャーマンポテト チンゲン菜の浸し
食	キウイフルーツ アシドミルク	ミルージュ	ヨーグルト	バナナ 牛乳	パイン缶 ラブミーエース	りんごコンポート オレンジジュース	バナナ りんごジュース
昼	<b>卵とじうどん</b> わかめごはん(小) さつま芋の煮付 もやしとほうれん草の浸し	ごはん <b>味噌汁</b> <b>肉じゃが</b> れんこんきんぴら チンゲン菜のピーナッツ和え	ごはん 清まし汁 ほっけの照焼き ブロッコリーとハムのソテー	ごはん けの汁 赤魚の粕漬焼き いんげんとひき肉の煮物 キャベツの酢の物	ごはん けんちん汁 豚肉のカレーソテー ブロッコリーの中華炒め 切干大根のサラダ	ごはん 清まし汁 カレイのタルタルソースがけ <b>きんぴらごぼう</b> ほうれん草の和え物	ごはん 中華スープ 八宝菜 シューマイ 胡瓜の酢の物
食	<b>麺</b>						
おやつ	バナナカステラ	バームクーヘン	オレンジゼリー	よもぎまんじゅう	りんごヨーグルト	やわらかおかき	ヨーグルトケーキ
夕	ごはん 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 角麩の煮物 キャベツの手前漬	ごはん 五目スープ たらこの甘酢あんかけ 春雨の酢の物 白菜の昆布風味漬	ごはん 清まし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き たけのこの炒り煮 にんじんのナムル	ごはん 味噌汁 豚肉とごぼうの柳川煮 さつま芋のごま煮 大根の手前漬	ごはん 味噌汁 さばの味噌煮 ぜんまいの煮付 胡瓜の手前漬	ごはん 味噌汁 鶏肉の西京焼 春雨煮 大根の酢漬	ごはん 清まし汁 白身魚のゴマ味噌焼き 大豆サラダ 白菜の辛子漬
食							
エネルギー	1593 kcal	1630 kcal	1587 kcal	1690 kcal	1590 kcal	1622 kcal	1605 kcal
蛋白質	66.9 g	52.5 g	69.2 g	64.3 g	64.4 g	55.3 g	53.4 g
脂質	27.8 g	53.8 g	49.0 g	55.8 g	54.6 g	60.5 g	52.4 g
炭水化物	280.4 g	245.8 g	227.6 g	246.1 g	227.9 g	223.5 g	239.4 g
食塩	8.3 g	6.7 g	7.2 g	7.2 g	7.8 g	7.4 g	8.0 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