

常食



予定献立表



日付	令和07年05月26日(月)	令和07年05月27日(火)	令和07年05月28日(水)	令和07年05月29日(木)	令和07年05月30日(金)	令和07年05月31日(土)	令和07年06月01日(日)
朝 食	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草の浸し ラブミーエース	パン2種 コンソメスープ カリフラワーのクリーム煮 いんげんのごま和え ミルーシュ	ごはん 味噌汁 鶏とキャベツの炒り煮 春雨の中華和え バナナ りんごジュース	パン2種 キャロットスープ 南瓜のコンソメ煮 玉ねぎの青じそドレ和え オレンジ 牛乳	ごはん 味噌汁 大豆煮 小松菜のおろし和え りんごジュース	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮付 コールスローサラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 たけのことベーコンソテー ブロッコリーごま和え キウイフルーツ ラブミーエース
昼 食	焼きたてパン 肉団子のシチュー スパソテー パイン缶	ごはん 五目スープ 鶏肉の照焼き 南瓜の煮付 チンゲン菜の浸し	ごはん 豆乳汁 赤魚の白醤油焼き ひじきの煮付 もやしの酢の物	ごはん 清まし汁 八宝菜 切干大根の煮物 ブロッコリーとコーンのマヨ和え	カレーライス 福神漬 ウインナーソテー 黄桃缶	ごはん 清まし汁 カレイの甘酢あんかけ 長芋の煮付 キャベツのゆかり和え	チキンライス コンソメスープ 野菜コロッケ いんげんのドレ和え
おやつ	しっとりまんじゅう	黒糖ケーキ	オレンジゼリー	ミルクまんじゅう	いちごヨーグルト	ミニあんぱん	ドーナツ
夕 食	ごはん 清まし汁 豚肉と野菜の味噌炒め 厚揚げの煮付 大根と人参の酢漬け	ごはん 味噌汁 白身魚の粕煮 豚肉とピーマンの炒め物 白菜の辛子漬	ごはん 清まし汁 豚肉の味噌マヨ焼き ぜんまいの煮物 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 味噌汁 さばの煮付 根菜の煮物 白菜の手前漬	ごはん 中華スープ 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ もやしのねぎ塩炒め 大根の甘酢漬	ごはん 味噌汁 鶏肉の西京焼 れんこんの土佐煮 胡瓜の手前漬	ごはん 味噌汁 ほっけの照り煮 小松菜と揚げの煮浸し 大根の手前漬
1日計	1684 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 60.9 g 炭水化物 242.9 g 食塩 7.9 g	1593 kcal 65.1 g 50.2 g 231.6 g 7.5 g	1589 kcal 61.4 g 46.1 g 241.8 g 7.0 g	1622 kcal 59.8 g 63.5 g 222.9 g 7.6 g	1581 kcal 48.1 g 50.1 g 245.9 g 8.1 g	1593 kcal 64.3 g 45.4 g 240.5 g 7.6 g	1631 kcal 58.0 g 47.9 g 252.2 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

常食



予定献立表



日付	令和07年06月02日(月)	令和07年06月03日(火)	令和07年06月04日(水)	令和07年06月05日(木)	令和07年06月06日(金)	令和07年06月07日(土)	令和07年06月08日(日)
朝	ごはん 味噌汁 がんもと白菜の煮物 もずくの酢の物 みかん缶 りんごジュース	パン2種 グリーンクリームスープ カリフラワーとハムのソテー キャベツのドレ和え バナナ 牛乳	ごはん 味噌汁 大根のそぼろ煮 玉ねぎの青じそ和え りんごコンポート ラブミーエース	パン2種 ポタージュスープ ポークビーンズ 野菜サラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 キャベツと鶏の煮物 なます キウイフルーツ りんごジュース	ごはん 味噌汁 おろし納豆 ごぼうのおかか煮 オレンジ ラブミーエース	ごはん 味噌汁 煮豆 ほうれん草の和え物 ミルージュ
昼	焼きそば ゆかりごはん(小) 中華スープ 肉団子の甘辛煮 チンゲン菜の浸し 	ごはん けんちん汁 さけの香草パン粉焼き 里芋の味噌煮 ほうれん草のナムル 	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト マカロニサラダ	ごはん <u>味噌汁</u> 揚げ出し豆腐おろしあんかけ 南瓜の煮付 ブロッコリーのピーナッツ和え	ごはん 中華スープ 回鍋肉(ホイコーロー) いんげんの金平風煮 春雨の中華和え	ごはん 清まし汁 豚肉の味噌漬け焼き もやしの炒め物 ブロッコリーの浸し	ごはん けの汁 鶏肉の香草パン粉焼き さつま芋のごま煮 ひじきのサラダ
おやつ	りんごヨーグルト	よもぎまんじゅう	いちごゼリー	バナナカステラ 	プチシュークリーム	やわらかおかき 	ヨーグルトケーキ
夕	ごはん 清まし汁 さばの塩焼き 五目金平 胡瓜の手前漬	ごはん 味噌汁 鶏肉の照焼き 厚揚げの煮付 にんじんのナムル	ごはん 味噌汁 赤魚の粕漬焼き れんこんのごま煮 もやしの辛子漬	ごはん 清まし汁 豚肉ソテーねぎ塩だれ 根菜の煮物 大根菜のわさび和え	ごはん 清まし汁 白身魚のゴマ味噌焼き 高野豆腐のあんかけ もやしのナムル	ごはん 味噌汁 芋煮鍋風 にんじんの炒り煮 胡瓜の醤油漬	ごはん 味噌汁 ほっけの煮付 きのこソテー キャベツの手前漬
エネルギー	1600 kcal	1609 kcal	1627 kcal	1664 kcal	1591 kcal	1630 kcal	1592 kcal
蛋白質	57.2 g	66.9 g	57.6 g	57.1 g	60.5 g	60.4 g	62.7 g
脂質	56.5 g	51.3 g	47.9 g	55.6 g	52.2 g	62.0 g	49.1 g
炭水化物	228.4 g	230.5 g	252.2 g	245.9 g	230.1 g	220.1 g	239.1 g
食塩	7.3 g	7.8 g	8.4 g	6.9 g	6.6 g	7.1 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

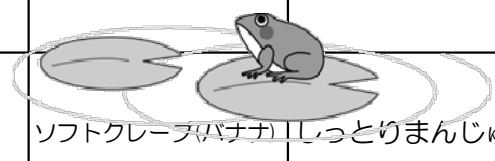
仙寿なごみ野

常食



予定献立表



日付	令和07年06月09日(月)	令和07年06月10日(火)	令和07年06月11日(水)	令和07年06月12日(木)	令和07年06月13日(金)	令和07年06月14日(土)	令和07年06月15日(日)
朝 食	ごはん 味噌汁 長芋の白煮 白菜のおかか和え りんごジュース	パン2種 パンプキンスープ ジャーマンポテト ツナコーンサラダ みかん缶 牛乳	ごはん 味噌汁 茄子と厚揚げの煮物 ブロッコリーの浸し ヨーグルト	パン2種 コーンクリームスープ いんげんのそぼろ煮 大根の青じそ和え パイン缶 牛乳	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 小松菜の辛子和え ミルージュ	ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 チンゲン菜の浸し りんごコンポート ラブミーエース	ごはん 味噌汁 れんこんのそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え キウイフルーツ りんごジュース
昼 食	ハヤシライス 福神漬 スパサラダ 黄桃缶	ごはん 中華スープ 肉豆腐 きんぴらごぼう キャベツのナムル	中華飯 味噌汁 南瓜のあんかけ ほうれん草のピーナッツ和え	ごはん 清まし汁 鯖みりん 一口がんもの煮付 もやしの和え物	ごはん そうめん汁 キャベツと豚の味噌煮込み たけのこの土佐煮 なます	ごはん 清まし汁 白身魚のもろこし焼き ひじきの煮付 胡瓜とごぼうのごまマヨ和え	ごはん かきたま汁 カレイの甘酢あんかけ 切干大根の煮物 もずくの酢の物
おやつ	ミニチョコパン	プリン 	黒糖ケーキ	どら焼き	牛乳ケーキ	 ソフトクレープ(バナナ) しっとりまんじゅう	
夕 食	ごはん 味噌汁 豚肉のごま焼き 白はんぺんのふわふわ煮 小松菜のわさび和え	ごはん 豆乳汁 白身魚のマヨネーズ焼き 五目煮 胡瓜の手前漬	ごはん コンソメスープ 鶏と野菜のケチャップ煮 れんこんサラダ もやしのナムル	ごはん 味噌汁 豚肉のカレー焼き 角麩の煮物 白菜の手前漬	ごはん 味噌汁 赤魚の白しょうゆ焼き 春雨煮 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 五目スープ 豚肉の香草パン粉焼き スパソテー キャベツの香味漬け	ごはん 清まし汁 鶏肉のマスタード焼き ふきと揚げの煮浸し もやしの辛子漬
1人1日 -	1668 kcal	1675 kcal	1605 kcal	1649 kcal	1578 kcal	1606 kcal	1575 kcal
蛋白質	52.8 g	65.1 g	49.5 g	68.4 g	58.3 g	60.5 g	57.8 g
脂質	59.7 g	65.3 g	52.7 g	56.2 g	50.4 g	53.5 g	46.5 g
炭水化物	238.4 g	223.5 g	246.5 g	231.1 g	231.9 g	234.3 g	239.9 g
食塩	7.6 g	7.6 g	7.8 g	7.5 g	7.2 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06月16日(月)	令和07年06月17日(火)	令和07年06月18日(水)	令和07年06月19日(木)	令和07年06月20日(金)	令和07年06月21日(土)	令和07年06月22日(日)
朝 食	ごはん 味噌汁 じゃが芋の煮付 玉ねぎの青じそドレッシング和え オレンジ ラブミーエース	パン2種 コンソメスープ ブロッコリーのクリーム煮 コールスローサラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 煮豆 ほうれん草のごま和え バナナ ラブミーエース	パン2種 グリーンクリームスープ ウィンナーと野菜のソテー 大豆サラダ みかん缶 牛乳	ごはん 味噌汁 鶏肉とさつま芋の煮物 キャベツのおかか和え パイン缶 りんごジュース	ごはん 味噌汁 大根のそぼろあん ブロッコリーとツナの和え物 キウイフルーツ ラブミーエース	ごはん 味噌汁 カリフラワーとハムのソテー 胡瓜の和え物 黄桃缶 りんごジュース
昼 食	ごはん 味噌汁 鶏肉の揚げ煮 炒り豆腐 キャベツのごま和え	ごはん けの汁 豚肉の生姜焼き いんげんのごま煮 もやしのナムル	肉きしめん なめしごはん(小) 厚揚げの味噌煮 チンゲン菜の辛子和え 	ごはん 清まし汁 鶏肉のソテーねぎ塩だれ 里芋の煮付 拌三絲(パンサンズー)	ごはん 飛鳥汁 白身魚の香草パン粉焼き ごぼうのそぼろ煮 胡瓜の酢の物	ごはん 中華スープ 鶏と厚揚げすき焼き風 長芋の煮付 小松菜の浸し 	チャーハン 春雨スープ もやしのねぎ塩炒め 白菜のナムル 
おやつ	 ぶどうゼリー	紅葉まんじゅう	ソフトクレープ(りんご)	ソファール(ヨーグルト)	バウムクーヘン	黒糖まんじゅう	レモンケーキ
夕 食	ごはん 清まし汁 赤魚の西京焼 たけのこの土佐煮 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 南瓜のサラダ 白菜の手前漬	ごはん 清まし汁 さばの照焼き ちくわと舞茸の炒り煮 胡瓜のナムル	ごはん 五目スープ 麻婆豆腐 シューマイ もやしの酢漬け	ごはん 清まし汁 豚肉と野菜のオイスター炒め れんこんきんぴら 白菜の辛子漬	ごはん 豆乳汁 ほっけの塩焼き ぜんまいの煮付 大根菜のわさび和え	ごはん 清まし汁 豚肉の味噌焼き 五目煮 大根の手前漬
1人分 -	1614 kcal	1580 kcal	1602 kcal	1584 kcal	1623 kcal	1583 kcal	1598 kcal
蛋白質	63.0 g	57.0 g	60.8 g	64.2 g	58.8 g	65.9 g	63.2 g
脂質	51.5 g	49.8 g	55.4 g	55.6 g	49.5 g	40.5 g	56.1 g
炭水化物	236.7 g	239.6 g	230.2 g	220.4 g	246.7 g	251.8 g	218.6 g
食塩	7.6 g	8.3 g	7.8 g	7.8 g	7.1 g	7.4 g	8.3 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

日付	令和07年06月23日(月)	令和07年06月24日(火)	令和07年06月25日(水)	令和07年06月26日(木)	令和07年06月27日(金)	令和07年06月28日(土)	令和07年06月29日(日)
朝	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 いんげんのごま和え バナナ ラブミーエース	パン2種 グリーンクリームスープ スパソテー 野菜サラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 人参とひき肉の炒り煮 マカロニサラダ オレンジ りんごジュース	パン2種 コーンクリームスープ じゃが芋とベーコンのコンソメ煮 いんげんのツナクリーム和え みかん缶 牛乳	ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付 玉ねぎのドレ和え ラブミーエース	ごはん 味噌汁 カリフラワーのスープ煮 白菜のピーナッツ和え バナナ りんごジュース	ごはん 味噌汁 キャベツとハムの煮浸し 大根の青じそ和え ミルージュ
昼	ごはん 味噌汁 カレイのタルタルソースがけ 南瓜の煮付 ほうれん草の和え物	ごはん けんちん汁 豆腐ハンバーグカニあんかけ じゃが芋の煮付 フロッコリーの味噌マヨ和え	ごはん そうめん汁 ほっけの白醬油焼き 大豆煮 ほうれん草のナムル	選択食 ごはん 中華スープ 酢鶏又は赤魚の南蛮漬け チンゲン菜の中華炒め なます	カレーライス 福神漬 小松菜の煮浸し りんごコンポート	ごはん 豆乳汁 鶏肉の照焼き きんぴらごぼう 切干大根の酢の物	ごはん 清まし汁 白身魚のちゃんちゃん焼き 里芋の煮付 ふきのピーナッツ和え
おやつ	お茶まんじゅう	オレンジゼリー	紅茶ケーキ	いちごヨーグルト	やわらかおかき	しっとりまんじゅう	プリン
タ	ごはん 中華スープ 八宝菜 里芋とちくわのからめ煮 キャベツの手前漬	ごはん 清まし汁 さばの塩焼き れんこんの酢の物 大根菜のわさび和え	ごはん 清まし汁 肉じゃが 春雨の酢の物 大根の手前漬	ごはん 味噌汁 千種焼 高野豆腐のあんからめ 胡瓜の手前漬	ごはん 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 角麩の煮物 もやしの辛子漬	ごはん 味噌汁 ほっけの煮付 れんこんの炒り煮 大根菜の昆布風味漬け	ごはん かきたま汁 鶏と野菜の味噌煮込み 竹の子の土佐煮 白菜の辛子和え
食	1695 kcal 53.8 g 62.9 g 240.5 g 8.1 g	1613 kcal 62.5 g 54.6 g 232.8 g 7.9 g	1612 kcal 56.2 g 47.8 g 251.6 g 7.0 g	1615 kcal 68.4 g 55.6 g 225.0 g 8.5 g	1668 kcal 48.0 g 62.5 g 241.4 g 7.9 g	1602 kcal 62.6 g 46.9 g 244.7 g 7.9 g	1581 kcal 66.9 g 42.6 g 244.9 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