

常食



予定献立表

日付	令和07年06月30日(月)	令和07年07月01日(火)	令和07年07月02日(水)	令和07年07月03日(木)	令和07年07月04日(金)	令和07年07月05日(土)	令和07年07月06日(日)
朝	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 いんげんのおかか和え	パン2種 コーンクリームスープ 野菜とハムのソテー にんじんのナムル	ごはん 味噌汁 白はんぺんのふわふわ煮 三色なます	パン2種 パンプキンスープ ジャーマンポテト 野菜サラダ	ごはん 味噌汁 五目豆 小松菜のごま和え	ごはん 味噌汁 ツナとごぼうの煮物 ブロッコリーのごま和え	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 ほうれん草の辛子和え
食	ヨーグルト	ミルージュ	オレンジ ラブミーエース	みかん缶 牛乳	バナナ りんごジュース	キウイフルーツ ラブミーエース	ヨーグルト
昼	ごはん コンソメスープ 豚肉のカレーソテー ブロッコリーのソテー	ごはん 味噌汁 白身魚のおろし煮 高野豆腐のあんからめ	ごはん 五目スープ カレイの香草パン粉焼き 長芋の白煮	味噌野菜ラーメン わかめごはん(小) 豚肉のしぐれ煮 胡瓜の和え物	ごはん 中華スープ さけの磯部揚げ シューマイ いんげんの生姜醤油和え	ごはん コーンクリームスープ 照焼きハンバーグ にんじんの炒り煮 玉ねぎの青じそドレッシング和え	チキンライス コンソメスープ じゃが芋のクリーム煮 切干大根のサラダ
食	ひじきサラダ	チンゲン菜の和え物	ほうれん草の和え物	麺			
おやつ	カスタードドームケーキ	お茶まんじゅう	ヨーグルトケーキ	ぶどうヨーグルト	プチシュークリーム	やわらかおかき	りんごゼリー
夕	ごはん けんちん汁 赤魚の西京焼 れんこんきんぴら	ごはん 清まし汁 鶏肉のソテーねぎソース 春雨煮	ごはん 清まし汁 豚肉と野菜の焼肉風炒め 豆腐と大豆の炒り煮	ごはん 味噌汁 ほっけの煮付 角麩の煮物	ごはん コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き 南瓜のサラダ	ごはん 清まし汁 さばの味噌煮 がんもと白菜の煮物	ごはん 味噌汁 赤魚の粕漬焼き 竹の子の金平
食	キャベツの塩もみ	白菜の酢漬け	大根菜の辛子漬	白菜の手前漬	もやしのナムル漬け	大根の甘酢漬	もやしの酢漬け
エネルギー	1628 kcal	1610 kcal	1672 kcal	1583 kcal	1611 kcal	1575 kcal	1572 kcal
蛋白質	62.0 g	69.5 g	56.6 g	64.0 g	61.9 g	60.6 g	63.8 g
脂質	59.1 g	52.9 g	57.4 g	46.8 g	54.2 g	46.3 g	45.7 g
炭水化物	223.7 g	224.1 g	240.8 g	242.4 g	230.5 g	241.8 g	239.1 g
食塩	6.7 g	7.6 g	7.4 g	7.9 g	6.3 g	7.9 g	9.4 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

非常食用任詰 予定献立表

日付	令和07年07月07日(月)	令和07年07月08日(火)	令和07年07月09日(水)	令和07年07月10日(木)	令和07年07月11日(金)	令和07年07月12日(土)	令和07年07月13日(日)
朝	ごはん 清まし汁 和風スクランブルエッグ	パン2種 キャロットスープ ウィンナーとキャベツのソテー	ごはん 味噌汁 ほうれん草とハムのソテー	パン2種 コーンクリームスープ 長芋のベーコン炒め	ごはん 味噌汁 大根のくず煮	ごはん 味噌汁 大豆煮	ごはん 味噌汁 れんこんのそぼろ煮
食	キャベツの酢の物 パイン缶 ラブミーエース	ブロッコリーのピーナッツ和え バナナ 牛乳	玉ねぎの青じそドレ和え りんごジュース	大根のナムル キウイフルーツ 牛乳	小松菜の和え物 オレンジ りんごジュース	チンゲン菜の浸し ヨーグルト	いんげんのごま和え ミルージュ
昼	 七夕  そうめん いなり寿司 ほうれん草の煮浸し 大根の味噌煮 	ごはん 清まし汁 豚肉の味噌焼き 小松菜のソテー もやしの酢の物	大豆のカレー 福神漬 マカロニサラダ 黄桃缶 	ごはん 清まし汁 <small>豚とキャベツの厚揚げ味噌煮込み</small> 南瓜の煮付 いんげんの辛子醤油和え	ごはん かきたま汁 <small>カレイの唐揚げ野菜あんかけ</small> ひじきの煮付 ほうれん草のごま和え	ごはん 豆乳汁 ほっけのごま味噌焼き さつまいの煮付 もやしのナムル 	ごはん 五目スープ 鶏肉の香草パン粉焼き 長芋の白煮 キャベツのゆかり和え
おやつ	水まんじゅう	ぶどうゼリー	黒糖まんじゅう	バームクーヘン	抹茶どら焼き	ミルクまんじゅう	ミニクリームパン
夕	ごはん 中華スープ 八宝菜 春雨煮	ごはん 味噌汁 <small>豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ</small> ごぼうのおかか煮	ごはん 味噌汁 白身魚の照焼き 一口がんもの煮付	ごはん 味噌汁 さばの粕漬焼き 高野豆腐のあんからめ	ごはん コンソメスープ <small>鶏と野菜のケチャップ煮</small> れんこんサラダ	ごはん 中華スープ <small>豚と豆腐のチャンプルー</small> たけのこの炒り煮	ごはん 味噌汁 赤魚の白醤油焼き ぜんまいの煮付
食	大根菜のわさび和え	白菜の辛子漬	小松菜の昆布風味漬	大根菜の醤油漬	胡瓜の手前漬	キャベツの香味漬	にんじんのナムル
I補キ-	1570 kcal	1595 kcal	1618 kcal	1659 kcal	1605 kcal	1616 kcal	1603 kcal
蛋白質	46.0 g	55.0 g	60.4 g	62.8 g	60.2 g	66.5 g	65.4 g
脂質	40.4 g	51.6 g	48.8 g	64.6 g	45.1 g	49.9 g	48.9 g
炭水化物	264.1 g	238.4 g	249.8 g	226.0 g	252.1 g	238.6 g	235.1 g
食塩	9.2 g	8.1 g	8.3 g	7.3 g	8.1 g	7.7 g	7.4 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07月14日(月)	令和07年07月15日(火)	令和07年07月16日(水)	令和07年07月17日(木)	令和07年07月18日(金)	令和07年07月19日(土)	令和07年07月20日(日)
朝	ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 ブロッコリーのおかか和え	パン2種 ポタージュスープ 小松菜とベーコン炒め	ごはん 味噌汁 炒り豆腐	パン2種 パンプキンスープ じゃが芋のクリーム煮	ごはん 味噌汁 煮豆	ごはん 味噌汁 豚肉と里芋の煮物	ごはん 味噌汁 カリフラワーのスープ煮
食	みかん缶 ラブミーエース	<u>大根サラダ</u> キウイフルーツ 牛乳	ほうれん草の辛子和え パイン缶 ラブミーエース	マカロニサラダ ミルージュ	チンゲン菜のごまドレ和え ヨーグルト	小松菜のピーナッツ和え バナナ ラブミーエース	大豆サラダ 黄桃缶 りんごジュース
昼	ごはん 中華スープ 豚肉のごま焼き 大根のくず煮 もずくの酢の物	ごはん 清まし汁 肉豆腐 ちくわと根菜の煮物 キャバツのピーナッツ和え	ごはん のっぺい汁 さばの塩焼き じゃが芋の煮物 もやしの酢の物	ごはん 味噌汁 赤魚のおろし煮 里芋の煮付 いんげんのピーナッツ和え	土用の丑 けんちんうどん ミニうな丼 がんもの煮物 ほうれん草の和え物	ごはん 中華スープ 酢豚 切干大根の煮付 春雨の酢の物	エビピラフ 五目スープ ウインナーソテー チンゲン菜のナムル
おやつ	牛乳ケーキ	しっとりまんじゅう	チョコアイス	やわらかおかき	 いちごゼリー	 りんごヨーグルト	紅葉まんじゅう
夕	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 ほっけの生姜煮 高野豆腐のあんからめ 大根菜のわさび和え	ごはん 味噌汁 豚肉となすのオイスター炒め れんこんのごま煮 胡瓜の手前漬	ごはん 清まし汁 鶏肉のごま味噌焼き 小松菜の煮浸し もやしの酢漬け	ごはん コンソメスープ たららの香草パン粉焼き さつま芋サラダ にんじんのナムル	ごはん 味噌汁 さばのみりん焼き れんこんとひじきの煮物 白菜の手前漬	ごはん 味噌汁 肉じゃが キャバツと揚げの煮浸し 大根の甘酢漬
エネルギー	1584 kcal	1624 kcal	1632 kcal	1595 kcal	1615 kcal	1683 kcal	1578 kcal
蛋白質	61.1 g	67.5 g	56.8 g	60.3 g	68.4 g	56.3 g	52.8 g
脂質	45.9 g	52.3 g	60.6 g	47.4 g	47.0 g	57.8 g	50.8 g
炭水化物	235.9 g	234.2 g	230.7 g	247.4 g	240.7 g	246.4 g	241.8 g
食塩	7.1 g	7.7 g	7.0 g	7.7 g	7.9 g	7.4 g	7.9 g

献立は都合により、変更になることがあります。

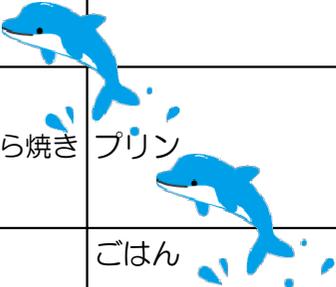
赤字：なごみ食

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07月21日(月)	令和07年07月22日(火)	令和07年07月23日(水)	令和07年07月24日(木)	令和07年07月25日(金)	令和07年07月26日(土)	令和07年07月27日(日)
朝	ごはん 味噌汁 いんげん金平煮 もずくの酢の物	パン2種 コーンクリームスープ 肉団子の煮物 カリフラワーのドレ和え	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 胡瓜のごまマヨ和え	パン2種 コンソメスープ ほうれん草のソテー マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 れんこんのそぼろ煮 ブロッコリーのピーナッツ和え	ごはん 味噌汁 カリフラワーとハムのコンソメ煮 キャベツのゆかり和え	ごはん 味噌汁 煮豆 チンゲン菜のごま和え
食	キウイフルーツ ラブミーエース	ヨーグルト	みかん缶 りんごジュース	牛乳	オレンジ ラブミーエース	キウイフルーツ りんごジュース	みかん缶 ラブミーエース
昼	ごはん 飛鳥汁 ほっけのおろし煮 じゃが芋の煮付	ごはん そうめん汁 ゴーヤチャンプルー 小松菜と揚げの煮浸し 南瓜のサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のみぞれあんかけ いんげんの甘辛煮 スパゲッティサラダ	ハヤシライス 福神漬 ジャーマンポテト パイン缶 	ごはん 清まし汁 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう 大豆サラダ	ごはん 中華スープ カレイの南蛮漬け焼き もやしのソテー 胡瓜のナムル	ごはん 豆乳汁 麻婆豆腐 里芋と根菜の煮物 切干大根の酢の物
おやつ	カスタードどら焼き	プリン 	紅茶ケーキ	レモンケーキ	お茶まんじゅう 	黒糖ケーキ	アイスクリーム
夕	ごはん たまごスープ 鶏肉の西京焼 野菜とツナのオイスター炒め	ごはん 清まし汁 白身魚の香草パン粉焼き たけのこの土佐煮	ごはん 清まし汁 赤魚の粕漬焼き 角麩の煮物	ごはん 味噌汁 根菜とひき肉のしぐれ煮 春雨の酢の物	ごはん 味噌汁 さばの照焼き ちくわの煮物 小松菜のわさび和え	ごはん コンソメスープ 鶏肉のカレーソテー ポークビーンズ 大根の手前漬	ごはん 清まし汁 ほっけの煮付 高野豆腐のあんからめ にんじんのナムル
食	大根菜の昆布風味漬け	ほうれん草のわさび和え	キャベツの香味漬け	白菜の手前漬			
エネルギー	1632 kcal	1676 kcal	1594 kcal	1610 kcal	1628 kcal	1591 kcal	1591 kcal
蛋白質	68.5 g	67.1 g	62.5 g	45.8 g	70.6 g	59.2 g	69.5 g
脂質	48.6 g	56.7 g	43.4 g	64.1 g	54.5 g	58.0 g	43.9 g
炭水化物	243.8 g	236.3 g	248.0 g	226.8 g	228.2 g	219.3 g	241.9 g
食塩	6.8 g	7.7 g	7.3 g	6.9 g	7.8 g	6.7 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