

常食

予定献立表

日付	令和07年07月28日(月)	令和07年07月29日(火)	令和07年07月30日(水)	令和07年07月31日(木)	令和07年08月01日(金)	令和07年08月02日(土)	令和07年08月03日(日)
朝 食	ごはん 味噌汁 小松菜と豚肉の煮浸し なます パイン缶 りんごジュース	パン2種 ポタージュスープ 南瓜とベーコンのスープ煮 いんげんのごまドレ和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ひじきの煮付 ほうれん草の和え物 バナナ ラブミーエース	パン2種 パンプキンスープ 白はんぺんのふわふわ煮 スパサラダ オレンジ 牛乳	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮付け キャベツのゆかり和え ミルージュ	ごはん 味噌汁 人参とひき肉の炒り煮 玉ねぎのおかか和え キウイフルーツ ラブミーエース	ごはん 味噌汁 大豆煮 大根の青じそ和え バナナ りんごジュース
昼 食	ごはん 選択食 五目スープ 鶏肉のケチャップ焼き 又はさけの照焼き じゃが芋の中華炒め ブロッコリーサラダ	ごはん 清まし汁 豆腐ハンバーグカニあんかけ 大根のそぼろ煮 拌三絲（パンサンスー）	ごはん 味噌汁 カレーのピカタ 南瓜の煮付 小松菜の和え物	ごはん 中華スープ 回鍋肉(ホイコーロー) いんげんの甘辛煮 もやしのナムル	冷やし中華 ゆかりごはん（小） もやしの焼肉風炒め 炒り豆腐 麺	ごはん 清まし汁 肉豆腐 里芋の煮付 チンゲン菜の浸し	チキンライス コーンクリームスープ ジャーマンポテト いんげんのツナマヨ和え
おやつ	ソフトクレープ(バナナ)	やわらかおかき	いちごヨーグルト	ドーナツ	どら焼き	ヨーグルトケーキ	いちごゼリー
夕 食	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 厚揚げの煮付 大根菜の醤油漬	ごはん 中華スープ 豚肉と野菜のオイスター炒め れんこんきんぴら キャベツの手前漬	ごはん 清まし汁 鶏肉の照焼き たけのこの炒り煮 胡瓜の昆布風味漬	ごはん けの汁 ほっけのみりん焼き ツナとごぼうの炒り煮 白菜の香味和え	ごはん コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き 切干大根のサラダ 小松菜のわさび和え	ごはん 味噌汁 赤魚のおろし煮 きのこビーマンのあっさり煮 胡瓜の手前漬	ごはん 味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ ちくわの煮物 白菜のゴマ漬
エネルギー	1615 kcal	1605 kcal	1583 kcal	1686 kcal	1657 kcal	1594 kcal	1695 kcal
蛋白質	62.8 g	51.4 g	63.1 g	63.9 g	57.7 g	66.3 g	67.4 g
脂質	63.4 g	58.0 g	50.8 g	63.0 g	54.9 g	45.8 g	49.9 g
炭水化物	213.1 g	227.5 g	231.3 g	232.3 g	243.0 g	241.1 g	257.4 g
食塩	6.3 g	8.7 g	7.9 g	7.3 g	7.9 g	7.3 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

常食

予定献立表

日付	令和07年08月04日(月)	令和07年08月05日(火)	令和07年08月06日(水)	令和07年08月07日(木)	令和07年08月08日(金)	令和07年08月09日(土)	令和07年08月10日(日)
朝 食	ごはん 味噌汁 れんこんのそぼろ煮 ふきのピーナッツ和え ヨーグルト	パン2種 コーンクリームスープ ジャーマンパンブキン ブロッコリーの和え物 ミルージュ	ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付 キャベツの和え物 キウイフルーツ りんごジュース	パン2種 ポタージュスープ スパソテー カリフラワーと枝豆のサラダ オレンジ 牛乳	ごはん 味噌汁 はんぺんと玉葱の生姜炒め ほうれん草としめじの和え物 ラブミーエース	ごはん 味噌汁 ツナと人参の炒り煮 いんげんのごま和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ウインナーソテー チンゲン菜のピーナッツ和え みかん缶 ラブミーエース
昼 食	ごはん 清まし汁 さばの塩焼き ひじきの煮付 もやしのドレッシング和え	焼きたてパン ミートボールのシチュー 野菜コロッケ アスパラとツナのサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 高野豆腐の卵あんかけ ほうれん草の和え物	ごはん 清まし汁 さけのちゃんちゃん焼き 里芋のそぼろ煮 もずくの酢の物	大豆とひき肉のカレー 福神漬 ブロッコリーのマヨ和え パイン缶	ごはん 豆乳汁 カレイの南蛮焼タルタルソース じゃが芋の煮付 小松菜とえのきのナムル	ごはん 清まし汁 肉じゃが きんぴらごぼう 南瓜のサラダ
おやつ	プチシュークリーム	チョコアイス	しっとりまんじゅう	バームクーヘン	プリン	やわらかおかき	レモンケーキ
タ 食	ごはん コンソメスープ 豚肉の生姜焼き キャベツと揚げの煮浸し 大根菜の昆布風味漬	ごはん 清まし汁 麻婆豆腐 白菜の酢の物 小松菜のわさび和え	ごはん 清まし汁 白身魚のゴマ味噌焼き 五目煮 白菜の辛子漬	ごはん コンソメスープ 鶏むね肉のケチャップ焼き マカロニサラダ 胡瓜の手前漬	ごはん 味噌汁 赤魚の西京焼 厚揚げの煮付 大根菜のわさび和え	ごはん 清まし汁 鶏と野菜の味噌煮込み れんこんの土佐煮 大根の甘酢漬	ごはん のっぺい汁 豆腐ハンバーグカニあんかけ ぜんまいの煮付 白菜の酢漬
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩	1578 kcal 65.2 g 59.8 g 206.7 g 6.5 g	1715 kcal 52.4 g 60.9 g 252.8 g 9.8 g	1647 kcal 71.4 g 51.7 g 236.1 g 7.8 g	1618 kcal 69.5 g 48.6 g 240.5 g 8.1 g	1618 kcal 65.1 g 53.8 g 233.5 g 8.2 g	1587 kcal 54.9 g 55.1 g 227.9 g 7.7 g	1590 kcal 46.4 g 47.6 g 255.5 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

非常食用缶詰使用予定

日付	令和07年08月11日(月)	令和07年08月12日(火)	令和07年08月13日(水)	令和07年08月14日(木)	令和07年08月15日(金)	令和07年08月16日(土)	令和07年08月17日(日)
朝	ごはん 味噌汁 おろし納豆 南瓜のいとこ煮 パイナップル缶 りんごジュース	パン2種 たまごスープ カリフラワーとハムのクリーム煮 マカロニサラダ バナナ 牛乳	ごはん 味噌汁 キャベツとツナの煮浸し 玉ねぎの和風ドレッシング和え オレンジ りんごジュース	パン2種 グリーンクリームスープ ジャーマンポテト 小松菜のピーナッツ和え キウイフルーツ 牛乳	ごはん 味噌汁 大豆煮 ごぼうサラダ みかん缶 りんごジュース	ごはん 味噌汁 炒り卵 れんこんの酢の物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろあんかけ キャベツの酢の物 ミルージュ
昼	ごはん 清まし汁 白身魚フライ 長芋とひき肉の煮物 白菜と揚げの煮浸し	ごはん 豆乳汁 鶏肉の西京焼 ほうれん草の煮浸し キャベツのナムル	ごはん コーンクリームスープ 煮込みハンバーグ いんげん金平風煮 大豆サラダ	ごはん のっぺい汁 ほっけの白醤油焼き 炒り豆腐 切干大根の酢の物	ごはん そうめん汁 回鍋肉(ホイコーロー) 里芋とツナのあんかけ チンゲン菜のナムル	ごはん コンソメスープ 豚肉の味噌マヨ焼き スパソテー 野菜サラダ	エビピラフ 五目スープ ウィンナーソテー 春雨サラダ
おやつ	カスタードドームケーキ	黒糖まんじゅう	牛乳ケーキ	アイスクリーム	ミニあんぱん	りんごゼリー	ドーナツ
夕	ごはん 味噌汁 豚肉のごま焼き 野菜のオイスター炒め にんじんのナムル	ごはん 味噌汁 カレーのみぞれあんかけ がんもの煮付 白菜の酢漬け	ごはん 清まし汁 さけの香草パン粉焼き 角麩の味噌煮 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 清まし汁 鶏肉の味噌煮 春雨煮 キャベツの手前漬	ごはん 味噌汁 さばの照り煮 たけのこの炒り煮 大根の手前漬	ごはん けの汁 赤魚のみりん焼き 厚揚げの味噌煮 大根菜の辛子漬	ごはん たまごスープ 豚肉の焼肉風炒め 高野豆腐のあんかけ 胡瓜のナムル
エネルギー	1628 kcal	1676 kcal	1593 kcal	1595 kcal	1600 kcal	1640 kcal	1651 kcal
蛋白質	62.9 g	64.9 g	59.9 g	65.9 g	57.5 g	65.1 g	51.9 g
脂質	49.1 g	60.6 g	42.3 g	60.5 g	53.5 g	58.4 g	55.2 g
炭水化物	245.1 g	229.0 g	252.6 g	210.0 g	237.2 g	221.6 g	247.0 g
食塩	7.2 g	7.9 g	7.9 g	7.0 g	6.9 g	6.8 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

非常食用缶詰使用予定

日付	令和07年08月18日(月)	令和07年08月19日(火)	令和07年08月20日(水)	令和07年08月21日(木)	令和07年08月22日(金)	令和07年08月23日(土)	令和07年08月24日(日)
朝	ごはん 味噌汁 白菜とツナの煮浸し ブロッコリーのおかか和え オレンジ りんごジュース	パン2種 パンプキンスープ キャベツとハムのコンソメ煮 大根サラダ ミルージュ	ごはん 味噌汁 彩り納豆 小松菜の煮浸し キウイフルーツ ラブミーエース	パン2種 コーンクリームスープ ブロッコリーのコンソメ煮 スパゲッティサラダ パイン缶 牛乳	ごはん 味噌汁 長芋のおかか煮 いんげんの青じそ和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 半平とたまねぎの炒め煮 野菜サラダ バナナ ラブミーエース	ごはん 味噌汁 ほうれん草とハムのソテー れんこんの酢の物 みかん缶 りんごジュース
昼	ごはん けんちん汁 カレイのソテーねぎ塩だれ じゃが芋の煮付 チンゲン菜の浸し	ごはん かきたま汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 里芋の煮付け ブロッコリーのピーナッツ和え	ごはん 清まし汁 豚肉のしぐれ煮 れんこんの土佐煮 もずくの酢の物	けんちんそば なめしごはん(小) えのきとじゃが芋の炒め物 ほうれん草の和え物 麺	ごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐 ひじきの煮付 春雨サラダ	ごはん 豆乳汁 ほっけの塩焼き 南瓜と大根の煮付 白菜の酢の物	ごはん 清まし汁 鶏肉の照り煮 角麩の煮物 もやしのナムル
おやつ	ミルクまんじゅう	抹茶どら焼き	グレープゼリー	紅葉まんじゅう	やわらかおかき	ミニチョコパン	プリン
夕	ごはん 清まし汁 豚肉の味噌焼き 五目金平 大根菜の辛子漬	ごはん 清まし汁 赤魚の生姜煮 ぜんまいの煮付 胡瓜のナムル	ごはん 味噌汁 さばの生姜煮 ちくわと舞茸の炒り煮 白菜の手前漬	ごはん 清まし汁 鶏と厚揚げすき焼き風 炒り豆腐 もやしの酢漬け	ごはん 清まし汁 たらのマスタード味噌焼き 大豆煮 大根の手前漬	ごはん 味噌汁 八宝菜 一口がんもの煮付 胡瓜の手前漬	ごはん 五目スープ 白身魚の味噌焼き さつま芋金平 キャベツの香味漬け
エネルギー	1608 kcal	1584 kcal	1609 kcal	1644 kcal	1566 kcal	1588 kcal	1612 kcal
蛋白質	64.2 g	63.6 g	61.0 g	61.1 g	59.6 g	56.8 g	60.1 g
脂質	50.8 g	40.9 g	47.1 g	53.1 g	47.6 g	45.7 g	43.3 g
炭水化物	236.3 g	249.7 g	248.9 g	248.2 g	236.2 g	248.9 g	253.2 g
食塩	7.1 g	7.9 g	7.9 g	7.2 g	7.8 g	7.5 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



非常食用缶詰使用予定



日付	令和07年08月25日(月)	令和07年08月26日(火)	令和07年08月27日(水)	令和07年08月28日(木)	令和07年08月29日(金)	令和07年08月30日(土)	令和07年08月31日(日)
朝	ごはん 味噌汁 里芋の煮付 いんげんの生姜醤油和え	パン2種 ポタージュスープ ウインナーソテー <u>野菜サラダ</u>	ごはん 味噌汁 野菜とハムのソテー なます	パン2種 グリーンクリームスープ 南瓜とベーコンのコンソメ煮 にんじんサラダ	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 チンゲン菜の和え物	ごはん 味噌汁 大豆煮 キャベツとコーンの浸し	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 白菜のごま和え
食	りんごジュース	りんごコンポート 牛乳	パイン缶 ラブミーエース	ヨーグルト	みかん缶 りんごジュース	バナナ ラブミーエース	ミルージュ
昼	ハヤシライス 福神漬 マカロニサラダ パイン缶	ごはん 選択食 大豆のスープ 豚肉のカレーソテー 又はさけのムニエル ジャーマンポテト 大根ときゅうりの味噌マヨ和え	ごはん 味噌汁 油淋鶏(ユーリンチー) チンゲン菜の中華炒め 春雨サラダ	ごはん そうめん汁 白身魚のマヨネーズ焼き れんこんのそぼろ煮 ほうれん草のナムル	ごはん 清まし汁 カレイのピカタ 里芋とちくわの煮物 ふきのピーナッツ和え	ごはん コンソメスープ 豚肉のケチャップ焼き 小松菜とツナのソテー スパサラダ	チャーハン 中華スープ 切干大根の煮付 キャベツのナムル
おやつ	黒糖ケーキ	ぶどうヨーグルト	ソフトクレープ(いちご)	よもぎまんじゅう	オレンジゼリー	ヨーグルトケーキ	しっとりまんじゅう
夕	ごはん 味噌汁 赤魚の粕漬焼き ぜんまいの煮付 白菜の辛子漬	ごはん 清まし汁 鶏と野菜の味噌炒め たけのこの土佐煮 キャベツの手前漬	ごはん 清まし汁 ほっけの西京焼 高野豆腐のあんからめ 大根菜の辛子漬	ごはん 五目スープ 豚肉の生姜焼き 厚揚げの味噌煮 大根の手前漬	ごはん かきたま汁 鶏肉のマスタード焼き きのこことハムのあつさり煮 白菜の手前漬	ごはん 味噌汁 たらの香草パン粉焼き 春雨煮 大根菜のわさび和え	ごはん 清まし汁 ハンバーグ チーズのせ焼き さつま芋サラダ もやし辛子漬
エネルギー	1611 kcal	1590 kcal	1616 kcal	1593 kcal	1626 kcal	1606 kcal	1596 kcal
蛋白質	52.9 g	61.5 g	60.7 g	64.9 g	62.7 g	62.1 g	54.9 g
脂質	49.9 g	56.4 g	55.2 g	50.9 g	58.1 g	48.9 g	43.9 g
炭水化物	248.1 g	225.6 g	229.3 g	231.7 g	222.9 g	240.3 g	254.5 g
食塩	8.3 g	8.1 g	7.9 g	6.5 g	8.1 g	7.5 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