常食

予定献立表

日付	令和07年09月01日(月)	令和07年09月02日(火)	令和07年09月03日(水)	令和07年09月04日(木)	令和07年09月05日(金)	令和07年09月06日(土)	令和07年09月07日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 がんもと白菜の煮物 長芋の酢の物 パイン缶 ラブミーエース	パン２種 コンソメスープ 肉団子の煮物 キャベツの青じそ和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 にんじんとツナの炒り煮 小松菜のピーナッツ和え りんごジュース	パン２種 パンプキンスープ しめじとベーコンの炒め物 カリフラワーのドレ和え バナナ 牛乳	ごはん 味噌汁 ブロッコリーとウインナー煮 春雨サラダ キウイフルーツ ラブミーエース	ごはん 味噌汁 キャベツの煮浸し もずくの酢の物 ミルージュ	ごはん 味噌汁 彩り納豆 ほうれん草の煮浸し オレンジ りんごジュース
昼食	ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き もやしのねぎ塩炒め ほうれん草の浸し	焼きそば ゆかりごはん（小） 中華スープ さつま芋ときのこの煮物 ブロッコリーのおかか和え 麺	チキンカレー 福神漬 ジャーマンパンプキン キウイフルーツ	ごはん 豆乳汁 豚肉の味噌焼き もやしの中華炒め ひじきサラダ	ごはん 清まし汁 鶏肉の照焼き じゃが芋の煮付 ツナサラダ	ごはん 清まし汁 たらの甘酢あんかけ 和風スパソテー いんげんの香味和え	ごはん 大豆のスープ 豚肉の香草パン粉焼き れんこんのごま煮 チンゲン菜の和え物
おやつ	やわらかおかき	黒糖まんじゅう	プチシュークリーム	バームクーヘン	ソフール(ヨーグルト)	プリン	ミニチョコパン
夕食	ごはん 清まし汁 根菜とひき肉のしぐれ煮 ちくわと胡瓜の味噌マヨ和え キャベツの塩もみ	ごはん 味噌汁 鶏肉の味噌マヨ焼き 厚揚げの煮付 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜のオイスター炒め 一口がんもの煮付 白菜のゴマ漬	ごはん 五目スープ カレイのピカタ 炒り豆腐 大根の手前漬	ごはん 味噌汁 赤魚の粕漬焼き にんじんの炒り煮 胡瓜の手前漬	ごはん 味噌汁 鶏肉のソテーねぎソース 里芋と角麩の煮物 白菜の手前漬	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 春雨煮 大根菜の醤油漬
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1582 kcal	1626 kcal	1626 kcal	1690 kcal	1566 kcal	1579 kcal	1617 kcal
蛋白質	65.1 g	60.6 g	50.1 g	60.7 g	68.1 g	65.2 g	65.8 g
脂質	50.5 g	54.9 g	63.1 g	74.0 g	52.5 g	35.8 g	52.4 g
炭水化物	231.1 g	235.1 g	227.5 g	210.6 g	220.1 g	257.6 g	232.5 g
食塩	7.3 g	8.1 g	8.2 g	7.1 g	6.4 g	6.7 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

常食

予定献立表

日付	令和07年09月08日(月)	令和07年09月09日(火)	令和07年09月10日(水)	令和07年09月11日(木)	令和07年09月12日(金)	令和07年09月13日(土)	令和07年09月14日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 大豆の煮物 胡瓜の味噌マヨ和え みかん缶 ラブミーエース	パン２種 ポタージュスープ ウインナーソテー コーンサラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 小松菜とハムのソテー 白菜の酢の物 バナナ りんごジュース	パン２種 コーンクリームスープ いんげんとベーコンソテー カリフラワーのマヨ和え パイン缶 牛乳	ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付 玉ねぎの生姜醤油和え ラブミーエース	ごはん 味噌汁 ブロッコリーの煮浸し 大根のナムル キウイフルーツ ラブミーエース	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 白菜としめじの浸し オレンジ りんごジュース
昼食	ごはん 中華スープ 酢鶏 高野豆腐のあんからめ ブロッコリーの浸し	ごはん 清まし汁 肉じゃが 厚揚げの煮付け 春雨の酢の物	ごはん 味噌汁 ゴーヤチャンプルー きんぴらごぼう ほうれん草のピーナッツ和え	ごはん 清まし汁 さばのごま味噌焼き 野菜の中華炒め キャベツとツナの和え物	赤飯 敬老会 清まし汁 天ぷら 炊き合わせ なます りんごコンポート	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 豆乳汁 赤魚の煮付 長芋の白煮 ちくわと胡瓜のごまマヨ和え
おやつ	ソフトクレープ(バナナ)	ドーナツ	りんごゼリー	バナナカステラ	紅白まんじゅう(紅)	牛乳ケーキ	ミニクリームパン
夕食	ごはん 味噌汁 ほっけの白醤油焼き きのことピーマンのあっさり煮 白菜のゴマ漬	ごはん かきたま汁 鶏肉の生姜焼き もやしとツナの炒め物 大根菜のわさび和え	ごはん コンソメスープ 白身魚のクリーム煮 南瓜のサラダ キャベツの酢漬け	ごはん 味噌汁 すき焼き煮 ふきのピーナッツ和え 大根の甘酢漬	ごはん 味噌汁 芋煮鍋風 五目煮 キャベツの手前漬	ごはん 清まし汁 たらの味噌焼き ぜんまいの煮付 胡瓜の手前漬	ごはん コンソメスープ 鶏肉のカレーソテー れんこんきんぴら 大根の手前漬
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1601 kcal	1671 kcal	1684 kcal	1646 kcal	1558 kcal	1589 kcal	1594 kcal
蛋白質	60.9 g	60.2 g	62.9 g	61.7 g	48.3 g	55.9 g	62.7 g
脂質	50.0 g	60.5 g	53.5 g	66.6 g	39.8 g	51.9 g	49.0 g
炭水化物	238.1 g	232.0 g	252.0 g	216.7 g	264.0 g	235.9 g	235.3 g
食塩	8.0 g	6.6 g	8.4 g	7.1 g	6.8 g	8.8 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09月15日(月)	令和07年09月16日(火)	令和07年09月17日(水)	令和07年09月18日(木)	令和07年09月19日(金)	令和07年09月20日(土)	令和07年09月21日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 ほうれん草の浸し ヨーグルト	パン２種 グリーンクリームスープ 白はんぺんのふわふわ煮 白菜のゆかり和え バナナ 牛乳	ごはん 味噌汁 彩り納豆 小松菜の煮浸し パイン缶 ラブミーエース	パン２種 パンプキンスープ ウインナーソテー コールスローサラダ ミルージュ	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 白菜のピーナッツ和え りんごコンポート ラブミーエース	ごはん 味噌汁 ジャーマンポテト いんげんのコーン和え オレンジ りんごジュース	ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 チンゲン菜のおかか和え ラブミーエース
昼食	ごはん 清まし汁 鶏すき焼き キャベツとえのきのソテー もやしとハムの辛子和え	ごはん けの汁 豚肉のねぎ味噌焼き じゃが芋の煮付 ブロッコリーのピーナッツ和え	ごはん 清まし汁 さけのちゃんちゃん焼き 里芋の煮付 大根の青じそ和え	ごはん 味噌汁 カレイのみぞれあんかけ 大豆煮 もずくの酢の物	豚汁うどん なめしごはん（小） 小松菜とツナの炒め物 切干大根のマヨ和え 麺	ごはん たまごスープ 赤魚の生姜煮 長芋の煮付 ほうれん草のごま和え	チキンライス コンソメスープ 南瓜のクリーム煮 バナナ
おやつ	カスタードどら焼き	紅茶ケーキ	しっとりまんじゅう	コーヒーゼリー	やわらかおかき	紅葉まんじゅう	抹茶どら焼き
夕食	ごはん のっぺい汁 ほっけの煮付 角麩と大根の味噌煮 胡瓜の手前漬	ごはん 中華スープ さばの生姜煮 たけのこの煮物 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 五目スープ 豆腐とかにの中華煮 れんこんの土佐煮 にんじんのナムル	ごはん 清まし汁 鶏肉の西京焼 春雨煮 大根の手前漬	ごはん コンソメスープ 白身魚のピカタ はんぺんときのこのソテー もやしのナムル	ごはん 清まし汁 豚と野菜の味噌炒め れんこんの酢の物 胡瓜の醤油漬	ごはん 五目スープ たらのカレーソテー 角半平と人参の煮物 白菜の辛子漬
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1554 kcal	1664 kcal	1481 kcal	1634 kcal	1629 kcal	1655 kcal	1596 kcal
蛋白質	70.8 g	72.0 g	63.7 g	59.5 g	60.0 g	59.8 g	65.9 g
脂質	39.4 g	55.6 g	33.1 g	58.8 g	55.2 g	55.7 g	42.1 g
炭水化物	240.3 g	235.2 g	241.9 g	226.7 g	236.8 g	240.4 g	248.5 g
食塩	7.5 g	8.8 g	7.1 g	7.7 g	8.7 g	6.9 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09月22日(月)	令和07年09月23日(火)	令和07年09月24日(水)	令和07年09月25日(木)	令和07年09月26日(金)	令和07年09月27日(土)	令和07年09月28日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 大根の煮物 小松菜の海苔和え ヨーグルト	パン２種 ポタージュスープ スパソテー ほうれん草の和え物 バナナ 牛乳	ごはん 味噌汁 ごぼうのそぼろ煮 キャベツのゆかり和え 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 野菜とハムのソテー マカロニサラダ りんごコンポート 牛乳	ごはん 味噌汁 大豆煮 白菜のごま和え ラブミーエース	ごはん 味噌汁 大根の煮付 いんげんのツナ和え みかん缶 りんごジュース	ごはん 味噌汁 ウインナーと野菜のソテー 春雨の中華和え ヨーグルト
昼食	ごはん そうめん汁 ほっけの照焼き 厚揚げの煮付 キャベツの香味和え	ごはん 中華スープ 回鍋肉(ホイコーロー) もやしの中華炒め 白菜の酢の物	ごはん 味噌汁 カレイの香草パン粉焼き 高野豆腐のあんかけ 三色なます	ごはん 豆乳汁 揚げ出し豆腐おろしあんかけ じゃが芋とベーコン炒め 小松菜の和え物	ハヤシライス 福神漬 もやしのねぎ塩炒め みかん缶	ごはん のっぺい汁 さばの味噌焼き がんもと白菜の煮物 ごぼうサラダ	ごはん 五目スープ 麻婆豆腐 シューマイ チンゲン菜の辛子和え
おやつ	レモンケーキ	おはぎ	お茶まんじゅう	黒糖ケーキ	りんごヨーグルト	ミニあんぱん	ソフトクレープ(いちご)
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 れんこんきんぴら 大根菜のわさび和え	ごはん 清まし汁 さばのみりん焼き たけのこの煮物 にんじんのナムル	ごはん 清まし汁 鶏の照り煮 五目煮 白菜の手前漬	ごはん けんちん汁 豚肉とごぼうの柳川煮 きのことキャベツの煮浸し 胡瓜の手前漬	ごはん 味噌汁 白身魚のごま味噌焼き さつま芋の煮付 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 味噌汁 鶏むね肉の甘酢あんかけ 炒り卵 キャベツの手前漬	ごはん コンソメスープ 豚肉のカレーソテー ちくわと胡瓜の味噌マヨ和え 小松菜のわさび和え
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1590 kcal	1651 kcal	1614 kcal	1763 kcal	1618 kcal	1612 kcal	1610 kcal
蛋白質	61.8 g	57.4 g	64.3 g	53.5 g	59.0 g	71.1 g	58.1 g
脂質	53.0 g	58.7 g	43.5 g	67.3 g	53.1 g	53.9 g	63.7 g
炭水化物	225.0 g	238.7 g	252.0 g	252.4 g	225.9 g	223.7 g	212.2 g
食塩	7.3 g	6.5 g	7.6 g	7.6 g	7.6 g	6.8 g	7.2 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