

常食



予定献立表

日付	令和07年09月29日(月)	令和07年09月30日(火)	令和07年10月01日(水)	令和07年10月02日(木)	令和07年10月03日(金)	令和07年10月04日(土)	令和07年10月05日(日)
朝	ごはん 味噌汁 白はんぺんのふわふわ煮 ほうれん草としめじの和え物	パン2種 たまごスープ 野菜とベーコンのソテー きゅうりのドレ和え	ごはん 味噌汁 南瓜のクリーム煮 キャベツのおかか和え	パン2種 コーンクリームスープ カリフラワーとハムのコンソメ煮 <u>ツナサラダ</u> 牛乳	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 小松菜の和え物 ミルーシュ	ごはん 味噌汁 人参と鶏肉の炒り煮 キャベツのゴマ和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 ブロッコリーのツナクリーム和え ラブミーエース
昼	ごはん 選択食 中華スープ 八宝菜又は揚げ魚の野菜あんかけ 南瓜の煮付 もやしのナムル	ごはん 味噌汁 さばの生姜煮 さつま芋と角麩の煮物 春雨の酢の物	ごはん かきたま汁 さけのちゃんちゃん焼き きんぴらごぼう 大豆サラダ	カレーライス 福神漬 マカロニサラダ みかん缶 	けんちんそば わかめごはん(小) 豚肉のしぐれ煮 白菜の酢の物 麺	ごはん 豚汁 揚げ出し豆腐肉味噌掛け ごぼうの煮浸し 和風サラダ	チャーハン けんちん汁 キャベツの焼肉炒め バナナ
おやつ	紅葉まんじゅう	プリン	プチシュークリーム	ヨーグルトケーキ	どら焼き	りんごゼリー	ミルクまんじゅう
夕	ごはん  味噌汁 たらななたね焼き 高野豆腐のあんからめ 大根の手前漬	ごはん 味噌汁 鶏肉の照焼き 炒り豆腐 白菜のゴマ漬	ごはん 中華スープ 豚肉と野菜の焼肉風炒め ぜんまいの煮付 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 味噌汁 鶏のおろし煮 半平とたまねぎの煮浸し 胡瓜の手前漬	ごはん 清まし汁 白身魚のクリーム煮 きのこのソテー キャベツの手前漬	ごはん  味噌汁 赤魚の白醤油焼き たけのこの土佐煮 もやしの酢漬け	ごはん 清まし汁 さばの甘酢あんかけ 里芋ときのこの煮物 大根菜のわさび和え
エネルギー	1629 kcal	1603 kcal	1640 kcal	1622 kcal	1609 kcal	1591 kcal	1590 kcal
蛋白質	59.6 g	64.4 g	60.1 g	53.3 g	60.3 g	66.5 g	62.4 g
脂質	46.0 g	55.1 g	60.2 g	61.7 g	43.9 g	46.5 g	53.6 g
炭水化物	256.8 g	223.7 g	227.6 g	231.0 g	251.4 g	239.1 g	229.2 g
食塩	7.9 g	7.4 g	6.9 g	8.6 g	7.5 g	7.5 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

日付	令和07年10月06日(月)	令和07年10月07日(火)	令和07年10月08日(水)	令和07年10月09日(木)	令和07年10月10日(金)	令和07年10月11日(土)	令和07年10月12日(日)
朝	ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付 ほうれん草のおかか和え	パン2種 グリーンクリームスープ ジャーマンパンプキン コールスローサラダ	ごはん 味噌汁 キャベツとハムの塩炒め 玉ねぎの生姜醤油和え	パン2種 キャロットスープ ウインナーソテー マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 煮豆 チンゲン菜のみぞれ酢和え	ごはん 味噌汁 キャベツとツナの煮浸し なます	ごはん 味噌汁 ブロッコリーと揚げの煮浸し もやしの和え物
食	みかん缶 りんごジュース	りんごコンポート 牛乳	オレンジ ラブミーエース	バナナ 牛乳	ヨーグルト	パイナップル ラブミーエース	キウイフルーツ りんごジュース
昼	ごはん 味噌汁 ほっけの照り煮 じゃが芋の煮付 いんげんのピーナッツ和え	ごはん 清まし汁 豚肉の生姜焼き さつま芋のいとこ煮 小松菜の和え物	ごはん 中華スープ カレイの唐揚げ野菜あんかけ ごぼうのそぼろ煮 春雨の酢の物	ごはん コンソメスープ 鶏肉のソテーねぎソース ジャーマンポテト カリフラワーのドレ和え	ごはん そうめん汁 豆腐ハンバーグカニあんかけ 里芋の味噌煮 ほうれん草の和え物	三色丼 清まし汁 厚揚げの煮付け 白菜のゆかり和え	ごはん 豆乳汁 ほっけの塩焼き 南瓜のごま煮 ひじきのサラダ
おやつ	バームクーヘン	 ソフトクレープ(バナナ)	いちごヨーグルト	黒糖まんじゅう 	ミニチョコパン 	やわらかおかき 	オレンジゼリー
夕	ごはん 清まし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 春雨煮 キャベツの手前漬	ごはん 味噌汁 さばの煮付 角麩の煮物 白菜の手前漬	ごはん 清まし汁 芋煮鍋風 もやしのねぎ塩炒め 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 味噌汁 赤魚の白醤油焼き 炒り豆腐 もやしの辛子和え	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜のオイスター炒め 人参の炒り煮 白菜の辛子漬	ごはん 味噌汁 たらのちゃんちゃん焼き ぜんまいと筍の煮付 胡瓜の手前漬	ごはん 清まし汁 豚とキャベツの厚揚げ味噌煮込み ちくわと舞茸の炒り煮 大根と人参の酢漬け
エネルギー	1547 kcal	1707 kcal	1617 kcal	1625 kcal	1671 kcal	1577 kcal	1612 kcal
蛋白質	67.7 g	62.7 g	51.3 g	63.0 g	59.5 g	71.0 g	59.4 g
脂質	42.9 g	54.6 g	53.2 g	62.2 g	53.3 g	46.2 g	55.1 g
炭水化物	233.5 g	258.2 g	241.9 g	216.2 g	247.8 g	230.0 g	233.9 g
食塩	7.7 g	6.8 g	6.9 g	6.9 g	8.5 g	8.2 g	7.7 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

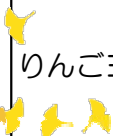
下線：ドレッシング別添

仙寿なごみ野

常食



予定献立表

日付	令和07年10月13日(月)	令和07年10月14日(火)	令和07年10月15日(水)	令和07年10月16日(木)	令和07年10月17日(金)	令和07年10月18日(土)	令和07年10月19日(日)
朝	ごはん 味噌汁 大根のそぼろ煮 キャベツのおかか和え バナナ ラブミーエース	パン2種 パンプキンスープ スパソテー カリフラワーのマリネ 牛乳	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 白菜の辛子和え キウイフルーツ ラブミーエース	パン2種 コンソメスープ ジャーマンポテト グリーンサラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 揚げとほうれん草の煮浸し もずくの酢の物 みかん缶 りんごジュース	ごはん 味噌汁 キャベツと豚の煮物 玉ねぎのナムル りんごコンポート ラブミーエース	ごはん 味噌汁 いんげんとツナの炒め煮 さつま芋サラダ オレンジ りんごジュース
昼	ごはん 清まし汁 千種焼 小松菜の煮浸し 玉ねぎの和風ドレ和え	ハヤシライス 福神漬 ごぼうときゅうりのごまマヨ和え 黄桃缶	焼きそば ゆかりごはん(小) たまごスープ いんげんとひき肉の煮物 大根のごまドレ和え 	ごはん 飛鳥汁 赤魚の煮付 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜の和え物	ごはん 味噌汁 鶏のカレーソテー 一口がんもの煮付 ブロッコリーの和え物 	ごはん 豚汁 たらしの粕漬焼き 切干大根の煮付 マカロニサラダ	ごはん 中華スープ 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ スパソテー もやしのナムル
おやつ	黒糖ケーキ	プリン 	りんごヨーグルト 	バナナカステラ	お茶まんじゅう 	ドーナツ	しっとりまんじゅう 
夕	ごはん 味噌汁 さばの照焼き れんこんのごま煮 白菜の手前漬	ごはん コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き ふきのピーナッツ和え 大根菜の昆布風味漬	ごはん 清まし汁 白身魚のマヨネーズ焼き 高野豆腐のあんからめ キャベツの手前漬	ごはん 中華スープ 豚肉の味噌焼き キャベツときのこの煮浸し 大根の手前漬	ごはん 清まし汁 豆腐の肉味噌かけ たけのこの炒り煮 もやしの辛子漬	ごはん 味噌汁 鶏肉の生姜煮 五目金平 白菜の昆布風味漬	ごはん 清まし汁 回鍋肉(ホイコーロー) 春雨サラダ にんじんのドレ和え
エネルギー	1634 kcal	1650 kcal	1647 kcal	1577 kcal	1567 kcal	1676 kcal	1607 kcal
蛋白質	65.7 g	50.0 g	62.8 g	67.7 g	63.6 g	65.2 g	43.7 g
脂質	48.3 g	67.5 g	61.3 g	49.6 g	45.6 g	52.9 g	52.2 g
炭水化物	251.0 g	225.6 g	225.1 g	230.0 g	238.5 g	248.6 g	250.3 g
食塩	7.8 g	7.2 g	7.8 g	7.2 g	7.2 g	7.1 g	6.7 g

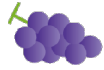
献立は都合により、変更になることがあります。

赤字：なごみ食

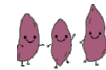
下線：ドレッシング別添

仙寿なごみ野

常食



予定献立表



日付	令和07年10月20日(月)	令和07年10月21日(火)	令和07年10月22日(水)	令和07年10月23日(木)	令和07年10月24日(金)	令和07年10月25日(土)	令和07年10月26日(日)
朝	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮付 白菜のナムル	パン2種 コーンクリームスープ ウインナーソテー ツナサラダ	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 もやしの和え物	パン2種 ポタージュスープ 南瓜のクリーム煮 キャベツのドレ和え	ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付け ほうれん草のピーナッツ和え	ごはん 味噌汁 彩り納豆 いんげんの煮浸し	ごはん 味噌汁 ブロッコリーとハムのソテー 玉ねぎのおかか和え
食	パイン缶 ラブミーエース	りんごコンポート 牛乳	ヨーグルト	ミルーシュ	バナナ りんごジュース	キウイフルーツ ラブミーエース	オレンジ りんごジュース
昼	ごはん 味噌汁 鶏肉のピカタ もやしのソテー 大豆サラダ	ごはん 清まし汁 おろしハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー 春雨サラダ	ごはん きのこ汁 さばの煮付け 里芋の味噌煮 チンゲン菜のナムル	豚汁うどん なめしごはん(小) 大豆の煮物 れんこんの酢の物 麺	ごはん 五目スープ 白身魚の味噌マヨ焼き 切干大根の煮付 白菜のごま和え	ごはん 清まし汁 豚肉と里芋の味噌煮 ひじきの煮物 キャベツのナムル	エビピラフ ミネストローネ じゃが芋のクリーム煮 小松菜のピーナッツ和え
おやつ	やわらかおかき	グレープゼリー	よもぎまんじゅう	レモンケーキ	ミニクリームパン	カスタードドームケーキ	紅茶ケーキ
タ	ごはん コンソメスープ 白身魚のピザ焼き きのこと卵のオイスター炒め	ごはん 味噌汁 ほっけのみりん焼き 角麩の煮物 白菜の手前漬	ごはん 清まし汁 豚肉のねぎ味噌焼き にんじんの炒り煮 胡瓜の手前漬	ごはん 清まし汁 赤魚の生姜煮 厚揚げの煮付 小松菜の辛子和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の照焼き れんこんきんぴら キャベツの辛子漬	ごはん 味噌汁 カレーの粕漬焼き 大根のそぼろ煮 胡瓜の手前漬	ごはん 中華スープ 豚肉の香草パン粉焼き チンゲン菜の中華炒め 大根の手前漬
食	大根菜の昆布風味漬						
エネルギー	1600 kcal	1648 kcal	1580 kcal	1601 kcal	1621 kcal	1651 kcal	1634 kcal
蛋白質	72.8 g	62.9 g	61.4 g	61.6 g	60.5 g	56.2 g	61.9 g
脂質	61.3 g	59.8 g	45.7 g	48.7 g	49.3 g	51.5 g	55.0 g
炭水化物	202.2 g	228.1 g	247.1 g	243.1 g	245.1 g	251.6 g	235.8 g
食塩	6.7 g	8.2 g	6.9 g	7.6 g	7.7 g	8.1 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