常食

予定献立表

日付	令和07年10月27日(月)	令和07年10月28日(火)	令和07年10月29日(水)	令和07年10月30日(木)	令和07年10月31日(金)	令和07年11月01日(土)	令和07年11月02日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ウインナーときのこのソテー キャベツとコーンの浸し バナナ ラブミーエース	パン２種 コーンクリームスープ ジャーマンポテト 白菜のピーナッツ和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 もやしの酢の物 みかん缶 りんごジュース	パン２種 コンソメスープ 南瓜のクリーム煮 三色なます 牛乳	ごはん 味噌汁 五目金平 いんげんのおかか和え りんごコンポート ラブミーエース	ごはん 味噌汁 和風スクランブルエッグ 小松菜のごま和え オレンジ りんごジュース	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 キャベツのドレ和え 黄桃缶 ラブミーエース
昼食	ごはん けの汁 鶏肉のおろし煮 もやしのねぎ塩炒め いんげんの和え物	ごはん 選択食 けんちん汁 鶏肉の甘酢あんかけ 又はカレイの味噌漬け焼き 南瓜の煮付 ブロッコリーごま和え	ごはん 味噌汁 豚肉のごま焼き 大根の煮付 ほうれん草の辛子和え	カレーライス 福神漬 ブロッコリーのドレ和え パイン缶	ごはん かきたま汁 豚肉のしぐれ煮 白菜の煮浸し 切干大根の酢の物	ごはん 清まし汁 さばの味噌煮 キャベツと豚肉の煮浸し チンゲン菜の和え物	ごはん 中華スープ 肉じゃが もやしの焼肉風炒め ほうれん草のナムル
おやつ	紅葉まんじゅう	牛乳ケーキ	りんごヨーグルト	ミニチョコパン	ハロウィンおやつ	抹茶どら焼き	しっとりまんじゅう
夕食	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き れんこんと揚げの煮物 大根菜の醤油漬	ごはん たまごスープ 豚と野菜のケチャップ煮 春雨の炒め物 キャベツの手前漬	ごはん のっぺい汁 赤魚の白醤油焼き ごぼうのおかか煮 にんじんのナムル	ごはん 清まし汁 鶏肉の西京焼 たけのこの炒り煮 白菜の手前漬	ごはん 清まし汁 白身魚のごまマヨ焼き 里芋と角麩の煮物 胡瓜の手前漬	ごはん 味噌汁 豚肉のカレー焼き 高野豆腐のあんからめ 大根の甘酢漬	ごはん 清まし汁 ほっけの照り煮 ふきのピーナッツ和え 大根菜の昆布風味漬け
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1640 kcal	1643 kcal	1592 kcal	1626 kcal	1682 kcal	1621 kcal	1598 kcal
蛋白質	65.9 g	57.0 g	66.3 g	54.1 g	62.5 g	67.0 g	55.7 g
脂質	57.3 g	52.1 g	49.6 g	64.1 g	49.2 g	51.2 g	50.8 g
炭水化物	229.9 g	249.6 g	231.8 g	224.9 g	262.6 g	236.2 g	243.7 g
食塩	7.3 g	7.2 g	7.0 g	7.3 g	7.6 g	7.6 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

常食

予定献立表

日付	令和07年11月03日(月)	令和07年11月04日(火)	令和07年11月05日(水)	令和07年11月06日(木)	令和07年11月07日(金)	令和07年11月08日(土)	令和07年11月09日(日)
朝食	ごはん	パン２種	ごはん	パン２種	ごはん	ごはん	ごはん
	味噌汁	パンプキンスープ	味噌汁	ポタージュスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	炒り豆腐	ウインナーソテー	半平とたまねぎの炒め煮	たまねぎとハムのソテー	きんぴらごぼう	炒り卵	煮豆
	白菜の酢の物	ごぼうサラダ	キャベツの青じそ和え	切干大根のサラダ	小松菜の浸し	いんげんの生姜醤油和え	チンゲン菜の浸し
	ヨーグルト	キウイフルーツ	りんごコンポート	みかん缶	バナナ	ミルージュ	ヨーグルト
		牛乳	ラブミーエース	牛乳	りんごジュース		
昼食	ごはん	ごはん	焼きそば	ごはん	ごはん	ごはん	チャーハン
	清まし汁	清まし汁	ゆかりごはん（小）	かきたま汁	味噌汁	清まし汁	五目スープ
	たらのおろし煮	鶏肉のゆず味噌焼き	中華スープ	さばの照焼き	豚ロースのピカタ	白身魚の磯辺揚げ	豚肉と野菜のオイスター炒め
	スパソテー	ぜんまいの煮付	大根のそぼろ煮	ひじきの煮付	もやしとベーコンのソテー	角麩の味噌煮	れんこんの酢の物
	いんげんのコーン和え	チンゲン菜の和え物	ブロッコリーの浸し	白菜のごま和え	キャベツとえのきの和え物	玉ねぎの青じそドレッシング和え	
おやつ	カスタードドームケーキ	ドーナツ	ソフール(ヨーグルト)	いちごゼリー	バームクーヘン	お茶まんじゅう	紅茶ケーキ
夕食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	清まし汁	清まし汁	味噌汁	味噌汁
	豚肉の生姜焼き	白身魚のもろこし焼	さけの照焼き	豚肉と野菜の焼肉風炒め	ほっけの白醤油焼き	鶏肉の香草パン粉焼き	赤魚の粕漬焼き
	れんこんの金平	ちくわの煮物	厚揚げの煮付	一口がんもの煮付	拌三絲（バンサンスー）	大根のきんぴら	たけのこの土佐煮
	にんじんのナムル	白菜の手前漬	小松菜のわさび和え	大根菜の辛子漬	白菜の昆布風味漬け	胡瓜の手前漬	もやしのナムル漬け
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1605 kcal	1649 kcal	1588 kcal	1662 kcal	1588 kcal	1587 kcal	1601 kcal
蛋白質	62.4 g	68.3 g	62.2 g	61.2 g	59.7 g	64.2 g	70.2 g
脂質	52.3 g	56.5 g	46.2 g	68.5 g	53.0 g	51.9 g	50.4 g
炭水化物	231.7 g	230.6 g	244.3 g	217.9 g	229.4 g	226.0 g	226.8 g
食塩	6.1 g	7.5 g	7.8 g	7.4 g	7.6 g	7.1 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11月10日(月)	令和07年11月11日(火)	令和07年11月12日(水)	令和07年11月13日(木)	令和07年11月14日(金)	令和07年11月15日(土)	令和07年11月16日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 大根のそぼろ煮 小松菜のおかか和え ラブミーエース	パン２種 コーンクリームスープ ジャーマンポテト 野菜サラダ りんごコンポート 牛乳	ごはん 味噌汁 キャベツと揚げの煮浸し 胡瓜の和え物 みかん缶 ラブミーエース	パン２種 パンプキンスープ ベーコンと野菜のソテー マカロニサラダ ミルージュ	ごはん 味噌汁 里芋の味噌煮 チンゲン菜の浸し オレンジ ラブミーエース	ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付 ブロッコリーの浸し ヨーグルト	ごはん 味噌汁 彩り納豆 ほうれん草の煮浸し バナナ りんごジュース
昼食	ハヤシライス 福神漬 もやしのねぎ塩炒め パイン缶	味噌煮込みうどん わかめごはん（小） れんこんのごま煮 ほうれん草のピーナッツ和え	ごはん コンソメスープ さけのクリーム煮 大豆の煮物 もやしのナムル	ごはん 味噌汁 豚肉の香草パン粉焼き じゃが芋の煮付 ごぼうのごまドレ和え	ごはん 豆乳汁 赤魚の煮付 いんげんとひき肉の煮物 ポテトサラダ	ごはん コンソメスープ ハンバーグ　チーズのせ焼き 南瓜のクリーム煮 キャベツのドレ和え	ごはん ミートボールのシチュー キャベツとベーコンのソテー さつま芋のサラダ
おやつ	オレンジゼリー	よもぎまんじゅう	プリン	ぶどうヨーグルト	プチシュークリーム	ミルクまんじゅう	やわらかおかき
夕食	ごはん 五目スープ さばの煮付 さつま芋のごま煮 キャベツの酢漬け	ごはん 清まし汁 豚肉の柳川風 春雨の中華和え もやしの辛子漬	ごはん 清まし汁 鶏肉の西京焼 高野豆腐の卵とじ 大根菜のわさび和え	ごはん 清まし汁 たらのなたね焼き ちくわと舞茸の炒り煮 キャベツの手前漬	ごはん 味噌汁 厚揚げとなすの味噌炒め ふきのピーナッツ和え 大根のゴマ漬	ごはん 清まし汁 麻婆豆腐 たけのこの煮物 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 味噌汁 カレイの南蛮漬け焼き 角麩と根菜の煮物 胡瓜の手前漬
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1605 kcal	1645 kcal	1596 kcal	1606 kcal	1584 kcal	1588 kcal	1586 kcal
蛋白質	58.4 g	53.4 g	70.7 g	62.5 g	62.6 g	62.6 g	52.4 g
脂質	57.6 g	53.8 g	48.8 g	56.4 g	48.9 g	47.7 g	41.7 g
炭水化物	228.6 g	253.1 g	229.1 g	224.8 g	235.9 g	240.4 g	260.7 g
食塩	6.9 g	6.8 g	8.3 g	7.8 g	7.2 g	8.1 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11月17日(月)	令和07年11月18日(火)	令和07年11月19日(水)	令和07年11月20日(木)	令和07年11月21日(金)	令和07年11月22日(土)	令和07年11月23日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 大根の中華和え ミルージュ	パン２種 グリーンクリームスープ カリフラワーのソテー マカロニサラダ オレンジ 牛乳	ごはん 味噌汁 れんこんのそぼろ煮 いんげんの生姜醤油和え 黄桃缶 ラブミーエース	パン２種 ポタージュスープ スクランブルエッグ キャベツのドレ和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ウインナーソテー 白菜の酢の物 パイン缶 りんごジュース	ごはん 味噌汁 ごぼうのおかか煮 玉ねぎの和風ドレ和え りんごコンポート ラブミーエース	ごはん 味噌汁 南瓜の煮付 ほうれん草の和え物 キウイフルーツ りんごジュース
昼食	ごはん 清まし汁 ほっけの照り煮 じゃが芋の煮付 ちくわときゅうり味噌マヨ和え	ごはん 中華スープ 豚とキャベツの厚揚げ味噌煮込み もやしの中華炒め れんこんの酢の物	ごはん 味噌汁 肉豆腐 南瓜の煮付 春雨の酢の物	肉そば なめしごはん（小） きんぴらごぼう 大豆サラダ	ごはん 選択食 清まし汁 からあげ又は たらの揚げ煮 春雨煮 チンゲン菜のピーナッツ和え	ごはん けんちん汁 さばの塩焼き いんげんの金平風炒め もやしとハムの辛子和え	ごはん かきたま汁 鶏むね肉の味噌煮 ひじきの煮付 ブロッコリーの浸し
おやつ	黒糖まんじゅう	ぶどうゼリー	ソフトクレープ(りんご)	バナナカステラ	レモンケーキ	あんぱん	牛乳ケーキ
夕食	ごはん 五目スープ 豚肉のごま味噌焼き ぜんまいの煮付 大根菜のわさび和え	ごはん コンソメスープ 白身魚のマヨネーズ焼き ポークビーンズ 大根の甘酢漬	ごはん たまごスープ 鶏と野菜のカレー煮 スパソテー キャベツの手前漬	ごはん 味噌汁 カレイのソテーねぎ塩だれ 厚揚げの煮付 胡瓜の手前漬	ごはん 味噌汁 赤魚の粕煮 高野豆腐のあんかけ キャベツの香味漬け	ごはん 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 がんもの煮付け 白菜の手前漬	ごはん 清まし汁 豆腐ハンバーグカニあんかけ 野菜のオイスター炒め 大根の甘酢漬
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1567 kcal	1622 kcal	1616 kcal	1637 kcal	1587 kcal	1606 kcal	1570 kcal
蛋白質	60.6 g	58.4 g	58.1 g	62.3 g	62.2 g	58.9 g	67.2 g
脂質	47.4 g	66.2 g	44.8 g	57.9 g	48.8 g	55.2 g	35.3 g
炭水化物	235.3 g	214.4 g	258.1 g	227.8 g	232.3 g	233.4 g	258.4 g
食塩	7.6 g	6.6 g	7.6 g	7.5 g	7.7 g	7.0 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

日付	令和07年11月24日(月)	令和07年11月25日(火)	令和07年11月26日(水)	令和07年11月27日(木)	令和07年11月28日(金)	令和07年11月29日(土)	令和07年11月30日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 大豆煮 チンゲン菜の浸し みかん缶 ラブミーエース	パン２種 たまごスープ 肉団子の煮物 ブロッコリーのドレ和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 玉ねぎの青じそドレ和え バナナ ラブミーエース	パン２種 コーンクリームスープ キャベツとツナのソテー ポテトサラダ りんごコンポート 牛乳	ごはん 味噌汁 ひじきの煮付 ほうれん草のごま和え ラブミーエース	ごはん 味噌汁 炒り卵 いんげんの和え物 パイン缶 りんごジュース	ごはん 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 カリフラワーおかか和え オレンジ ラブミーエース
昼食	ごはん そうめん汁 筑前煮 キャベツの味噌炒め 切干大根の酢の物	ごはん 豆乳汁 ほっけのみりん焼き ほうれん草の和風ソテー ちくわと胡瓜のごまマヨ和え	ごはん 味噌汁 八宝菜 もやしのねぎ塩炒め キャベツの酢の物	ごはん 清まし汁 さばの味噌煮 根菜の煮物 白菜のおかか和え	カレーライス 福神漬 野菜サラダ みかん缶	ごはん 清まし汁 たらとじゃが芋のチーズ焼き 厚揚げと玉ねぎの煮物 小松菜のごま和え	エビピラフ コンソメスープ 野菜コロッケ ブロッコリーの浸し
おやつ	紅葉まんじゅう	りんごゼリー	いちごヨーグルト	ヨーグルトケーキ	ミルクまんじゅう	どら焼き	バームクーヘン
夕食	ごはん 味噌汁 白身魚のパン粉焼き れんこんきんぴら ほうれん草のわさび和え	ごはん コンソメスープ 豚肉のカレーソテー たけのこの炒り煮 大根の手前漬	ごはん 清まし汁 赤魚の生姜煮 南瓜のサラダ 小松菜の辛子和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ 厚揚げの煮浸し もやしのナムル漬け	ごはん 五目スープ ほっけの白醤油焼き 角麸の味噌煮 キャベツの香味漬け	ごはん 味噌汁 鶏のおろし煮 れんこんサラダ 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 清まし汁 豚肉のごま焼き ふきのピーナッツ和え 白菜の酢漬け
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1642 kcal	1541 kcal	1615 kcal	1646 kcal	1592 kcal	1583 kcal	1607 kcal
蛋白質	65.3 g	64.6 g	62.7 g	67.7 g	58.3 g	69.4 g	58.7 g
脂質	39.5 g	53.9 g	53.8 g	56.7 g	53.0 g	43.6 g	48.2 g
炭水化物	267.2 g	208.6 g	233.2 g	231.2 g	236.0 g	238.7 g	246.6 g
食塩	7.2 g	7.6 g	6.6 g	7.4 g	7.9 g	7.7 g	7.5 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