

常食

予定献立表

日付	令和07年12月01日(月)	令和07年12月02日(火)	令和07年12月03日(水)	令和07年12月04日(木)	令和07年12月05日(金)	令和07年12月06日(土)	令和07年12月07日(日)
朝 食	ごはん 味噌汁 キャベツとハムの煮浸し なます ヨーグルト	パン2種 グリーンクリームスープ ジャーマンポテト カリフラワーのマリネ りんごコンポート 牛乳	ごはん 味噌汁 はんぺんときのこのソテー ほうれん草の和え物 ミルージュ	パン2種 コーンクリームスープ 長芋のベーコン炒め キャベツのナムル オレンジ 牛乳	ごはん 味噌汁 煮豆 ブロッコリーの浸し パイン缶 りんごジュース	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮付 白菜のゆかり和え みかん缶 ラブミーエース	ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付 小松菜のピーナッツ和え バナナ りんごジュース
昼 食	ごはん コンソメスープ 白身魚のピカタ チンゲン菜とえのきのソテー ひじきサラダ	ごはん 清まし汁 カレイのタルタルソースかけ もやしの炒め物 ほうれん草のおかか和え	焼きそば ゆかりごはん(小) 味噌汁 ブロッコリーのソテー れんこんごまドレ和え 麺	ごはん たまごスープ 鶏肉のピザ焼き 南瓜のクリーム煮 大根の青じそ和え	ごはん 清まし汁 赤魚のさっぱり煮 角麩の煮物 ごぼうサラダ	ごはん 豆乳汁 肉じゃが スパソテー キャベツとしめじの浸し	ごはん 五目スープ さばの生姜煮 里芋の煮物 玉ねぎのナムル
おやつ	プリン	お茶まんじゅう	ソフトクレープ(バナナ)	コーヒーゼリー	カスタードドームケーキ	いちごヨーグルト	よもぎまんじゅう
タ 食	ごはん 味噌汁 豚肉のごま焼き れんこんの土佐煮 胡瓜の手前漬	ごはん 中華スープ 回鍋肉(ホイコーロー) 拌三絲(バンサンスー) 白菜の昆布風味漬け	ごはん 清まし汁 たらなのたね焼き 高野豆腐のあんからめ 大根の手前漬	ごはん 味噌汁 さけの粕煮 炒り豆腐 小松菜の辛子和え	ごはん コンソメスープ 鶏と野菜のケチャップ煮 炒り卵 キャベツの酢漬け	ごはん 清まし汁 ほっけの塩焼き れんこんきんぴら 大根菜のわさび和え	ごはん 清まし汁 鶏肉の照焼き ちくわと舞茸の炒り煮 白菜の辛子漬
I初抜 -	1594 kcal	1625 kcal	1571 kcal	1565 kcal	1622 kcal	1640 kcal	1610 kcal
蛋白質	63.5 g	53.9 g	57.4 g	67.6 g	65.6 g	63.4 g	65.7 g
脂質	55.5 g	63.9 g	55.5 g	51.5 g	44.4 g	51.2 g	50.6 g
炭水化物	222.0 g	223.1 g	223.1 g	221.4 g	254.4 g	243.2 g	236.2 g
食塩	7.8 g	7.1 g	8.2 g	7.8 g	6.8 g	6.9 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12月08日(月)	令和07年12月09日(火)	令和07年12月10日(水)	令和07年12月11日(木)	令和07年12月12日(金)	令和07年12月13日(土)	令和07年12月14日(日)
朝 食	ごはん 味噌汁 白はんぺんのふわふわ煮 チンゲン菜の和え物 ヨーグルト	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 パイナップル 牛乳	ごはん 味噌汁 じゃが芋の煮付 ブロッコリーのマヨ和え キウイフルーツ ラブミーエース	パン2種 ポタージュスープ マカロニソテー 玉ねぎの和風ドレ和え バナナ 牛乳	ごはん 味噌汁 チンゲン菜と揚げの煮浸し 白菜のゆかり和え ラブミーエース	ごはん 味噌汁 人参とひき肉の炒り煮 なます 黄桃缶 りんごジュース	ごはん 味噌汁 ひじきと大豆の煮物 ほうれん草の和え物 ヨーグルト
昼 食	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ ごぼうのごま煮 キャベツのおかか和え 	ごはん 中華スープ 酢豚 白菜の煮浸し ポテトサラダ	ごはん 清まし汁 さけの香草パン粉焼き 春雨煮 キャベツの酢の物	ごはん そうめん汁 カレーの甘酢あんかけ 里芋の土佐煮 ほうれん草の和え物 	ハヤシライス 福神漬 もやしのドレ和え りんごコンポート 和風スパソテー 小松菜の和え物 	ごはん 清まし汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 和風スパソテー 小松菜の和え物	チキンライス コンソメスープ ジャーマンパンプキン ブロッコリーの和え物
おやつ	ドーナツ	いちごゼリー	カスタードどら焼き	ソフトクレープ(りんご)	ミルクまんじゅう	バウムクーヘン	やわらかおかき
夕 食	ごはん 清まし汁 赤魚の西京焼 春雨の酢の物 にんじんのナムル	ごはん 味噌汁 白身魚の生姜煮 ぜんまいの煮付 大根菜の昆布風味漬	ごはん 味噌汁 豚肉の柳川風 がんもとひじきの煮物 白菜の手前漬	ごはん 清まし汁 豚肉の味噌焼き れんこんの炒り煮 キャベツの辛子漬	ごはん 味噌汁 ほっけの煮付け 高野豆腐の卵とじ 大根菜のわさび和え	ごはん 味噌汁 さばの煮付け ふきのおかか和え 胡瓜の手前漬	ごはん 中華スープ キャベツと豚の厚揚げ味噌煮込み 春雨の中華和え もやしの酢漬
エネルギー	1571 kcal	1588 kcal	1575 kcal	1677 kcal	1570 kcal	1638 kcal	1581 kcal
蛋白質	60.5 g	51.9 g	60.4 g	56.2 g	56.4 g	63.6 g	54.1 g
脂質	35.3 g	59.7 g	44.5 g	57.4 g	47.9 g	57.5 g	54.8 g
炭水化物	262.0 g	223.2 g	243.2 g	243.1 g	240.5 g	229.9 g	230.2 g
食塩	8.6 g	7.3 g	7.2 g	6.9 g	7.8 g	7.2 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12月15日(月)	令和07年12月16日(火)	令和07年12月17日(水)	令和07年12月18日(木)	令和07年12月19日(金)	令和07年12月20日(土)	令和07年12月21日(日)
朝 食	ごはん 味噌汁 里芋のあんかけ 野菜サラダ みかん缶 りんごジュース	パン2種 パンプキンスープ ブロッコリーとハムのソテー もやしの青じそ和え キウイフルーツ 牛乳	ごはん 味噌汁 大豆煮 チンゲン菜の浸し パイナップル缶 ラブミーエース	パン2種 コーンクリームスープ 玉ねぎとウインナーのスープ煮 ブロッコリーごまドレ和え バナナ 牛乳	ごはん 味噌汁 長芋の白煮 ほうれん草のピーナッツ和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 スパソテー 人参の炒り煮 オレンジ ラブミーエース	ごはん 味噌汁 大根のそぼろ煮 小松菜の浸し ミルーシュ
昼 食	味噌野菜ラーメン なめしごはん(小) れんこんきんぴら チンゲン菜の和え物 	ごはん 清まし汁 ほっけの照り煮 じゃが芋の煮物 白菜のゆかり和え	ごはん 清まし汁 鶏肉の味噌煮 一口がんもの煮付 ひじきサラダ	ごはん 中華スープ 酢鶏 南瓜の煮付 キャベツのナムル	ごはん <u>味噌汁</u> さばのおろしあんかけ ごぼうのおかか煮 小松菜のわさび和え 	ごはん 清まし汁 赤魚の粕漬焼き ほうれん草の煮浸し ポテトサラダ 	ごはん 清まし汁 鶏肉の西京焼 もやしの炒め物 キャベツの辛子和え
おやつ	黒糖まんじゅう 	紅茶ケーキ	抹茶どら焼き	ぶどうゼリー 	しっとりまんじゅう	りんごヨーグルト	プチシュークリーム
夕 食	ごはん かきたま汁 たらこの粕煮 角麩の煮物 大根菜の辛子漬	ごはん コンソメスープ 豚肉のケチャップ焼き スパサラダ 胡瓜の手前漬	ごはん 五目スープ 白身魚の香草パン粉焼き れんこんの土佐煮 もやしのナムル漬	ごはん 清まし汁 カレーのピカタ ちくわの炒り煮 白菜の酢漬	ごはん コンソメスープ 鶏肉と野菜のカレー煮 もやしのねぎ塩炒め キャベツの手前漬	ごはん 味噌汁 豚肉と里芋の煮込鍋風 厚揚げの味噌煮 大根の甘酢漬	ごはん 五目スープ ほっけの照り焼き 炒り豆腐 白菜の昆布風味漬
エネルギー	1573 kcal	1582 kcal	1598 kcal	1661 kcal	1585 kcal	1605 kcal	1604 kcal
蛋白質	68.2 g	63.6 g	65.8 g	54.1 g	66.9 g	58.9 g	66.1 g
脂質	29.1 g	53.9 g	43.2 g	58.0 g	46.5 g	53.0 g	57.5 g
炭水化物	273.0 g	226.3 g	247.9 g	242.7 g	243.1 g	233.9 g	216.5 g
食塩	7.2 g	7.5 g	6.6 g	8.2 g	7.2 g	7.6 g	6.9 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12月22日(月)	令和07年12月23日(火)	令和07年12月24日(水)	令和07年12月25日(木)	令和07年12月26日(金)	令和07年12月27日(土)	令和07年12月28日(日)
朝 食	ごはん 味噌汁 じゃが芋の煮物 チンゲン菜の和え物 黄桃缶 ラブミーエース	パン2種 キャロットスープ ジャーマンポテト 小松菜のおかか和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 人参とひき肉の炒り煮 いんげんの青じそ和え バナナ りんごジュース	パン2種 ポタージュスープ きんぴらごぼう キャベツのドレ和え りんごコンポート 牛乳	ごはん 味噌汁 カリフラワーとハムのスープ煮 ブロッコリーのツナクリーム和え りんごジュース	ごはん 味噌汁 おろし納豆 長芋の煮付 キウイフルーツ ラブミーエース	ごはん 味噌汁 白菜とツナの煮浸し ほうれん草の和え物 ミルーシュ
昼 食	ごはん 選択食 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 又はさばの竜田揚げ 南瓜の煮付 切干大根の酢の物	ごはん 五目スープ 麻婆豆腐 里芋の煮付け マカロニサラダ	ごはん コンソメスープ ハンバーグ チーズのせ焼き キャベツの中華炒め ブロッコリーごま和え	クリスマス 焼きたてパン ポトフ 野菜コロッケ スパサラダ 	カレーライス 福神漬 ジャーマンパンプキン みかん缶	ごはん 清まし汁 白身魚の南蛮焼 じゃが芋のクリーム煮 もずくの酢の物	ごはん 清まし汁 さけの白醤油焼き チンゲン菜の煮浸し 春雨の酢の物
おやつ	チョコアイス 	プリン	ソフトクレープ(いちご)	クリスマスゼリー	ヨーグルトケーキ	ミニあんぱん	牛乳ケーキ
夕 食	ごはん 清まし汁 豚肉の焼肉風炒め 一口がんもの煮付 胡瓜の醤油漬	ごはん 清まし汁 白身魚のカレーソテー 高野豆腐のあんからめ 白菜の手前漬	ごはん かきたま汁 赤魚の粕煮 春雨煮 小松菜のわさび和え	ごはん 味噌汁 すき焼き煮 たけのこの炒り煮 大根菜の昆布風味漬	ごはん 清まし汁 豚肉のねぎ味噌焼き れんこんきんぴら 白菜の手前漬	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り煮 炒り卵 にんじんのナムル	ごはん 中華スープ 豚肉の柳川風 厚揚げの煮付け キャベツの手前漬
エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1605 kcal 50.9 g 53.9 g 242.3 g 7.0 g	1585 kcal 64.3 g 51.8 g 228.0 g 6.9 g	1584 kcal 65.7 g 44.1 g 241.1 g 7.7 g	1672 kcal 54.0 g 62.2 g 238.5 g 8.6 g	1639 kcal 50.6 g 62.8 g 229.9 g 6.5 g	1618 kcal 66.4 g 48.2 g 240.7 g 7.7 g	1587 kcal 60.7 g 48.3 g 235.4 g 7.1 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