

## 常食

## 予定献立表

日付	令和07年12月29日(月)	令和07年12月30日(火)	令和07年12月31日(水)	令和08年01月01日(木)	令和08年01月02日(金)	令和08年01月03日(土)	令和08年01月04日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ジャーマンポテト プロッコリーのピーナッツ和え バナナ りんごジュース	パン2種 コーンクリームスープ ワインナーソテー <sup>野菜サラダ</sup> ミルージュ	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ほうれん草の辛子和え オレンジ りんごジュース	ごはん 味噌汁 白はんべんのふわふわ煮 胡瓜の青じそドレ和え パイン缶 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 野菜とベーコンのソテー <sup>いんげんのおかか和え</sup> みかん缶 りんごジュース	ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 玉ねぎとみつばの和え物 黄桃缶 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 大豆煮 ふきのピーナッツ和え パイン缶 りんごジュース
	ごはん 豆乳汁 鶏肉の照焼き れんこんの煮物 白菜のごま和え	ごはん 清まし汁 赤魚の生姜煮 和風スパソテー <sup>れんこんゴマドレ和え</sup>	年越しそば わかめごはん(小) 肉団子の甘酢あんかけ 玉ねぎのおかか和え 麺	ごはん お雑煮 カレイの天ぷら 煮しめ なます 伊達巻	ネギトロ丼 豚汁 大根とツナの和風あんかけ ひじき煮	ごはん 清まし汁 鶏と大根の照り煮 長芋の白煮 キャベツの酢の物	ごはん 清まし汁 鶏肉の甘酢あんかけ 小松菜と大豆のスープ煮 キャベツのゆかり和え
	おやつ	やわらかおかき	レモンケーキ	紅葉まんじゅう	干支まんじゅう	紅白まんじゅう(紅)	ドーナツ
	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ せんまいの煮付 胡瓜の手前漬	ごはん 味噌汁 豚肉のごま焼き キャベツとハムのソテー <sup>白菜の辛子漬</sup>	ごはん 清まし汁 鶏肉の西京焼 角麩の煮物 キャベツの手前漬	ごはん 味噌汁 おろしハンバーグ たけのこの炒り煮 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 味噌汁 豚肉の味噌マヨ焼き 春雨煮 白菜の手前漬	ごはん 五目スープ さばの味噌煮 南瓜のごま煮 大根菜のわさび和え	ごはん 味噌汁 白身魚の磯部揚げ ちくわと根菜の煮物 胡瓜の手前漬
	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩	1581 kcal 54.9 g 45.6 g 249.5 g 7.9 g	1599 kcal 62.0 g 56.3 g 222.2 g 7.7 g	1639 kcal 61.5 g 45.3 g 255.0 g 7.2 g	1694 kcal 63.4 g 53.1 g 251.7 g 8.0 g	1662 kcal 63.5 g 57.6 g 228.7 g 8.1 g	1673 kcal 64.4 g 43.6 g 269.4 g 6.9 g
							1598 kcal 70.8 g 42.3 g 246.0 g 7.8 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08年01月05日(月)	令和08年01月06日(火)	令和08年01月07日(水)	令和08年01月08日(木)	令和08年01月09日(金)	令和08年01月10日(土)	令和08年01月11日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 にんじんの炒り煮 ポテトサラダ りんごコンポート オレンジジュース	パン2種 コーンクリームスープ 小松菜とはんべんの煮浸し カリフラワーのマリネ 牛乳	七草粥 煮豆 厚揚げの煮付 もやしの辛子和え ミルージュ	パン2種 たまごスープ 玉ねぎとハムのソテー <sup>下線</sup> キャベツのごまドレ和え バナナ 牛乳	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 チンゲン菜の辛子和え キウイフルーツ ラブミーエース	ごはん 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 白菜の酢の物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 一口かんもの煮付 ブロッコリーのピーナッツ和え オレンジ ラブミーエース
	ごはん 清まし汁 豚肉のごま焼き 里芋の味噌煮 いんげんの和え物	カレーライス 福神漬 マカロニサラダ パイン缶	ごはん 味噌汁 ほっけのみりん焼き 大根と人参の煮付 チンゲン菜のナムル	ごはん 豚汁 カレイの照焼き 南瓜の煮付 小松菜の浸し	焼きそば ゆかりごはん(小) 中華スープ たけのこの土佐煮 大根のナムル	ごはん 五目スープ 豆腐の肉味噌かけ 和風スパソテー <sup>下線</sup> ほうれん草の浸し	チャーハン 中華スープ シーマイ 春雨サラダ
	おやつ	黒糖ケーキ	ミルクまんじゅう	いちごヨーグルト	プリン	牛乳ケーキ	ミニチョコパン
	ごはん コンソメスープ さけのクリーム煮 えのきとピーマンのあっさり煮	ごはん 豆乳汁 白身魚のゴマ味噌焼き 高野豆腐のあんかけ	ごはん 清まし汁 豚肉となすの味噌炒め 春雨の中華和え	ごはん 清まし汁 筑前煮 白菜と揚げの煮浸し	ごはん 味噌汁 赤魚の白醤油焼き さつま芋の煮付	ごはん コンソメスープ 豚ロースのピカタ ジャーマンパンブキン	ごはん 味噌汁 カレイの香草パン粉焼き 根菜と角麩の煮物
	大根菜の辛子漬	大根と人参の手前漬	白菜の酢漬け	にんじんのナムル	白菜の手前漬	大根菜の昆布風味漬け	もやしのナムル漬け
	1590 kcal 59.2 g 47.6 g 241.7 g 7.6 g	1622 kcal 58.1 g 54.7 g 240.5 g 8.3 g	1586 kcal 60.9 g 49.6 g 233.6 g 6.6 g	1588 kcal 57.9 g 53.4 g 232.1 g 7.9 g	1579 kcal 55.6 g 49.5 g 242.5 g 7.1 g	1586 kcal 61.8 g 50.9 g 230.8 g 5.9 g	1689 kcal 63.3 g 45.6 g 264.4 g 8.7 g

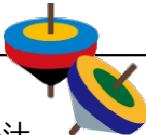
献立は都合により、変更になることがあります。  
赤字：なごみ食 下線：ドレッシング別添

仙寿なごみ野

## 常食



## 予定献立表

日付	令和08年01月12日(月)	令和08年01月13日(火)	令和08年01月14日(水)	令和08年01月15日(木)	令和08年01月16日(金)	令和08年01月17日(土)	令和08年01月18日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 白菜とハムの煮物 ふきのおかか和え みかん缶 りんごジュース	パン2種 コンソメスープ ジャー・マンポテト キャベツの青じそドレ和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 大根のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え	パン2種 ポタージュスープ ワインナーソテー <sup>※</sup> スパゲッティサラダ 牛乳	ごはん 味噌汁 プロッコリーのおかか和え 玉ねぎのナムル ミルージュ	ごはん 味噌汁 カリフラワーとベーコンの炒り煮 キャベツのピーナッツ和え パイン缶 ラブミーエース	ごはん 味噌汁 炒り卵 小松菜のおかか和え ヨーグルト
	ごはん <b>そうめん汁</b> ほっけの白醤油焼き	ごはん パン・キンスープ たらのなたね焼き	ごはん けの汁 さばの照焼き	<b>ハヤシライス</b> 福神漬 <u>野菜サラダ</u>	ごはん <b>味噌汁</b> <u>揚げ出し豆腐おろしあん</u>	ごはん 清まし汁 白身魚のちゃんちゃん焼き	ごはん コンソメスープ 鶏肉のソテートマトソース
	<b>きんぴらごぼう</b> <b>小松菜の浸し</b>	<b>大根のコンソメ煮</b> ちくわと胡瓜のナムル	<b>ひじきの煮付</b> <b>もやしの酢の物</b>	黄桃缶 	じゃが芋の煮付 <b>いんげんの和え物</b>	角麩の煮物 <b>ほうれん草のナムル</b>	<b>南瓜のクリーム煮</b> <b>マカロニサラダ</b>
	おやつ	しっとりまんじゅう 	バームクーヘン	りんごゼリー	ソフトクレープ(バナナ)	ヨーグルトケーキ	お茶まんじゅう 
	ごはん 味噌汁 煮込みハンバーグ はんぺんと野菜炒め 春菊の昆布風味漬け	ごはん 清まし汁 野菜と豚の厚揚げ味噌煮込み 里芋の煮物 胡瓜の手前漬	ごはん かきたま汁 豚肉の生姜焼き 高野豆腐のあんからめ 小松菜の辛子和え	ごはん 清まし汁 赤魚の粕煮 れんこんきんぴら 白菜の手前漬	ごはん コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き きのことピーマンのあっさり煮 大根菜のわさび和え	ごはん 中華スープ 八宝菜 拌三絲(パンサンスー) 大根の甘酢漬	ごはん けんちん汁 ほっけの煮付 さつま芋金平 もやしのナムル漬け
	1602 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 45.9 g 炭水化物 243.1 g 食塩 8.8 g	1571 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 55.7 g 炭水化物 224.3 g 食塩 7.0 g	1566 kcal 蛋白質 69.7 g 脂質 52.7 g 炭水化物 216.4 g 食塩 7.1 g	1675 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 67.6 g 炭水化物 224.9 g 食塩 7.6 g	1574 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 50.6 g 炭水化物 240.0 g 食塩 7.9 g	1580 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 46.9 g 炭水化物 244.6 g 食塩 7.4 g	1581 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 51.2 g 炭水化物 227.3 g 食塩 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

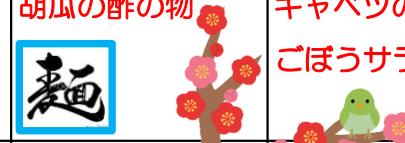
仙寿なごみ野

## 常食



## 予定献立表



日付	令和08年01月19日(月)	令和08年01月20日(火)	令和08年01月21日(水)	令和08年01月22日(木)	令和08年01月23日(金)	令和08年01月24日(土)	令和08年01月25日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ほうれん草とツナの煮浸し 玉ねぎの青じそドレ和え りんごコンポート ラブミーエース	パン2種 コーンクリームスープ じゃが芋の煮付 大豆サラダ キウイフルーツ 牛乳	ごはん 味噌汁 もやしのねぎ塩炒め 小松菜の和え物 バナナ りんごジュース	パン2種 ポタージュスープ キャベツとウインナーのソテー <sup>いんげんとひき肉の甘辛煮</sup> マカロニサラダ みかん缶 牛乳	ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付 白菜の和え物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 里芋の煮付 ほうれん草のピーナッツ和え オレンジ ラブミーエース	ごはん 味噌汁 里芋の煮付 ほうれん草のピーナッツ和え オレンジ ラブミーエース
	<b>豚汁うどん</b> なめしごはん(小) 一口がんもの煮付 <b>胡瓜の酢の物</b> 	ごはん <b>かきたま汁</b> 白身魚のゴマ味噌焼き <b>キャベツの煮浸し</b> 	ごはん 五目スープ <b>麻婆豆腐</b> シユーマイ <b>ごぼうサラダ</b>	ごはん コンソメスープ 鶏のカレーソテー <sup>鶏肉の西京焼</sup> 小松菜とコーンソテー <sup>又はカレイのピカタ</sup> カリフラワーのマリネ <sup>ブロッコリーの煮浸し</sup> なます	ごはん <b>選択食</b> <b>味噌汁</b> 鶏肉の西京焼 じやが芋の煮物 春雨の酢の物 	ごはん 清まし汁 豚肉のねぎ味噌焼き じやが芋の煮物 春雨の酢の物	エビピラフ たまごスープ クリームコロッケ <b>もやしの辛子和え</b>
	おやつ	コーヒーゼリー <sup>黒糖まんじゅう</sup>	紅茶ケーキ	よもぎまんじゅう	レモンケーキ	どら焼き	プリン
	ごはん 清まし汁 鶏と野菜の味噌炒め れんこんのごま煮 白菜の手前漬	ごはん 味噌汁 豚肉の香草パン粉焼き 厚揚げの煮物 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 味噌汁 さけの白醤油焼き 長芋のベーコン炒め 白菜の手前漬	ごはん 白菜のスープ たらのクリーム煮 にんじんの炒り煮 胡瓜の手前漬	ごはん 中華スープ 豚肉のしぐれ煮 炒り豆腐 大根菜の辛子漬	ごはん 味噌汁 さばの生姜煮 根菜の煮物 もやしのナムル漬け	ごはん 味噌汁 鶏肉のおろし煮 角麩の煮物 キャベツの手前漬
	1643 kcal	1605 kcal	1612 kcal	1581 kcal	1573 kcal	1631 kcal	1582 kcal
	蛋白質 58.8 g	69.4 g	67.7 g	63.9 g	59.2 g	62.9 g	64.0 g
	脂質 54.8 g	56.1 g	50.6 g	54.4 g	57.5 g	46.0 g	41.2 g
夕食	炭水化物 242.4 g	219.9 g	231.3 g	223.6 g	214.4 g	254.2 g	247.5 g
	食塩 7.5 g	7.9 g	7.3 g	7.4 g	6.6 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