




常食

予定献立表

日付	令和08年01月26日(月)	令和08年01月27日(火)	令和08年01月28日(水)	令和08年01月29日(木)	令和08年01月30日(金)	令和08年01月31日(土)	令和08年02月01日(日)
朝	ごはん 味噌汁 彩り納豆 さつま芋のごま煮 黄桃缶 りんごジュース	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 マカロニサラダ ミルージュ	ごはん 味噌汁 ウインナーソテー 小松菜のおかか和え 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 野菜とハムのソテー ツナサラダ 牛乳	ごはん 味噌汁 ひき肉とブロッコリーの炒め物 玉ねぎのナムル ヨーグルト	ごはん 味噌汁 カリフラワーとベーコンスープ煮 胡瓜の青じそ和え キウイフルーツ ラブミーエース	ごはん 味噌汁 大豆煮 白菜の酢の物 バナナ りんごジュース
昼	ごはん 中華スープ 八宝菜 春雨煮 食 キャベツのナムル	ごはん けの汁 ほっけの煮付 白菜と豚肉の煮物 切干大根の酢の物	ごはん 清まし汁 からあげ 煮豆 ふきのピーナッツ和え	チキンカレー 福神漬 もやしのねぎ塩炒め みかん缶	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ スパソテー 小松菜の浸し	中華飯 中華スープ 一口がんもの煮付 ブロッコリーのごまみそ和え 	ごはん 清まし汁 豚肉のソテーねぎ塩だれ じゃが芋の煮物 キャベツのゆかり和え
おやつ	バナナカステラ 	いちごゼリー	紅葉まんじゅう	ソフトクレープ(りんご)	チョコアイス 	お茶まんじゅう	ヨーグルトケーキ
夕	ごはん 清まし汁 赤魚の粕漬焼き 白和え 大根菜の辛子漬	ごはん 味噌汁 鶏肉とじゃがいもの甘辛炒め ちくわの煮物 胡瓜の手前漬	ごはん 清まし汁 白身魚の甘酢あんかけ ぜんまいの煮付 大根の手前漬	ごはん 豆乳汁 豚肉の味噌焼き れんこんの炒り煮 にんじんのナムル	ごはん 清まし汁 さばの味噌煮 切干大根の煮付 キャベツの香味漬け	ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜の焼肉風炒め ふきのおかか和え もやしの辛子漬	ごはん 豚汁 豆腐とかにの中華煮 小松菜のピーナッツ和え 大根の甘酢漬
エネルギー	1618 kcal	1591 kcal	1602 kcal	1630 kcal	1579 kcal	1637 kcal	1600 kcal
蛋白質	60.2 g	60.3 g	65.8 g	55.1 g	56.4 g	57.1 g	58.5 g
脂質	45.3 g	49.5 g	49.1 g	65.1 g	47.2 g	60.6 g	48.9 g
炭水化物	253.5 g	239.3 g	235.4 g	219.4 g	246.2 g	229.4 g	241.7 g
食塩	7.6 g	7.4 g	6.9 g	7.8 g	7.9 g	7.8 g	7.6 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08年02月02日(月)	令和08年02月03日(火)	令和08年02月04日(水)	令和08年02月05日(木)	令和08年02月06日(金)	令和08年02月07日(土)	令和08年02月08日(日)
朝	ごはん 味噌汁 大根のくず煮 いんげんのピーナッツ和え	パン2種 コーンクリームスープ 南瓜のコンソメ煮 コールスローサラダ	ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 ほうれん草の辛子和え	パン2種 パンプキンスープ 和風スクランブルエッグ マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 もやしのねぎ塩炒め 玉ねぎの和風ドレ和え	ごはん 味噌汁 キャベツとウインナーの煮物 大根のごまドレ和え	ごはん 味噌汁 人参とひき肉の炒め煮 小松菜のおかか和え
食	みかん缶 ラブミーエース	バナナ 牛乳	パイン缶 りんごジュース	ヨーグルト	ラブミーエース	キウイフルーツ りんごジュース	みかん缶 ラブミーエース
昼	ごはん 清まし汁 たらこの粕煮 ひじきの煮付 ほうれん草のごま和え	節分 助六寿司 清まし汁 茶碗蒸し 小松菜と揚げの煮浸し	焼きそば わかめごはん(小) たまごスープ 炒り豆腐 白菜の和え物	ごはん 味噌汁 さばの照焼き 里芋の煮付け チンゲン菜のナムル	ハヤシライス 福神漬 大豆サラダ りんごコンポート	ごはん 清まし汁 豚ロースの南蛮焼 南瓜の煮付 ほうれん草のおかか和え	エビピラフ ミネストローネ ジャーマンポテト 白菜の酢の物
おやつ	紅葉まんじゅう	カスタードどら焼き	りんごゼリー	黒糖まんじゅう	ドーナツ	いちごヨーグルト	ミニクリームパン
タ	ごはん 味噌汁 豚肉の味噌マヨ焼き たけのこの炒り煮 キャベツの昆布風味漬	ごはん 味噌汁 ほっけの白醤油焼き 角麩と里芋の煮物 胡瓜の手前漬	ごはん 味噌汁 赤魚の西京焼 高野豆腐のあんからめ 大根菜の醤油漬	ごはん 中華スープ 回鍋肉(ホイコーロー) 拌三絲(パンサンスー) 大根菜のゴマ漬	ごはん コンソメスープ 鶏肉の香草パン粉焼き 野菜とベーコンのソテー 小松菜のわさび和え	ごはん のっぺい汁 赤魚の粕漬焼き 厚揚げの味噌炒め 白菜のナムル	ごはん 清まし汁 芋煮鍋風 チンゲン菜と揚げの煮浸し 大根の手前漬
食	1586 kcal 64.5 g 45.7 g 240.3 g 7.5 g	1596 kcal 61.6 g 40.3 g 261.7 g 7.4 g	1562 kcal 60.0 g 45.7 g 238.9 g 8.0 g	1676 kcal 56.8 g 63.7 g 231.2 g 7.6 g	1667 kcal 51.3 g 60.7 g 242.5 g 7.2 g	1607 kcal 63.8 g 53.4 g 229.8 g 7.5 g	1587 kcal 51.5 g 51.5 g 240.8 g 7.6 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08年02月09日(月)	令和08年02月10日(火)	令和08年02月11日(水)	令和08年02月12日(木)	令和08年02月13日(金)	令和08年02月14日(土)	令和08年02月15日(日)
朝 食	ごはん 味噌汁 ほうれん草の和風ソテー 三杯酢 ミルージュ	パン2種 パンプキンスープ じゃが芋のクリーム煮 キャベツとツナのマヨ和え りんごコンポート 牛乳	ごはん 味噌汁 たまねぎとベーコンの炒め煮 チンゲン菜のおかか和え ヨーグルト	パン2種 たまごスープ カリフラワーとハムのソテー キャベツのドレ和え パイン缶 牛乳	ごはん 味噌汁 がんもと白菜の煮物 もずくの酢の物 キウイフルーツ ラブミーエース	ごはん 味噌汁 炒り卵 チンゲン菜の浸し バナナ りんごジュース	ごはん 味噌汁 きのこベーコンのソテー ほうれん草の和え物 オレンジ ラブミーエース
昼 食	ごはん 清まし汁 揚げ出し豆腐肉味噌掛け 根菜と鶏の照り煮 さつま芋サラダ	ごはん 清まし汁 カレイの香草パン粉焼き 五目煮 白菜のピーナッツ和え 	ごはん コンソメスープ ハンバーグ チーズのせ焼き ブロッコリーとコーンのソテー なます	味噌ラーメン ゆかりごはん(小) 厚揚げの煮物 小松菜とえのきの浸し 	ごはん 清まし汁 さけのちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 春雨の中華和え	ごはん 中華スープ 鶏肉の甘酢あんかけ じゃが芋の煮付 きゅうりとちくわの味噌マヨ和え 	ごはん コンソメスープ たららのクリーム煮 ブロッコリーの中華炒め もやしのナムル
おやつ	やわらかおかき	ミルクまんじゅう 	バームクーヘン	ソフトクレープ(いちご)	バナナカステラ	プリン 	よもぎまんじゅう
タ 食	ごはん 味噌汁 さばのみりん焼き ぜんまいの煮付け 大根菜の醤油漬	ごはん コンソメスープ 鶏と野菜のオイスター炒め スパソテー 胡瓜の手前漬	ごはん 五目スープ ほっけのおろしあんかけ れんこんきんぴら 白菜の昆布風味漬	ごはん 味噌汁 さばの生姜煮 たけのこの土佐煮 大根の手前漬	ごはん 味噌汁 豚肉のカレー焼き キャベツのゆかり和え もやしの辛子漬	ごはん 清まし汁 白身魚のマヨネーズ焼き 角麩の煮物 キャベツのわさび和え	ごはん 清まし汁 豚とキャベツの味噌煮込み れんこんのごま煮 白菜の酢漬
I栄養 -	1566 kcal	1613 kcal	1574 kcal	1584 kcal	1598 kcal	1594 kcal	1579 kcal
蛋白質	57.0 g	56.8 g	61.9 g	69.6 g	62.4 g	59.7 g	54.7 g
脂質	51.3 g	53.3 g	51.3 g	54.1 g	47.8 g	43.6 g	51.2 g
炭水化物	230.5 g	241.6 g	226.0 g	222.8 g	241.1 g	249.5 g	239.4 g
食塩	6.7 g	7.3 g	7.8 g	7.7 g	7.0 g	7.4 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08年02月16日(月)	令和08年02月17日(火)	令和08年02月18日(水)	令和08年02月19日(木)	令和08年02月20日(金)	令和08年02月21日(土)	令和08年02月22日(日)
朝 食	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 いんげんの浸し キウイフルーツ りんごジュース	パン2種 コーンクリームスープ ジャーマンポテト ブロッコリーの和え物 ミルーシュ	ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付 キャベツのドレ和え ラブミーエース	パン2種 グリーンクリームスープ ブロッコリーとハムのクリーム煮 マカロニサラダ りんごコンポート 牛乳	ごはん 味噌汁 和風スクランブルエッグ 小松菜の和え物 オレンジ ラブミーエース	ごはん 味噌汁 キャベツとウインナーのソテー 胡瓜の和え物 パイン缶 りんごジュース	ごはん 味噌汁 大豆の煮物 玉ねぎのおかか和え バナナ ラブミーエース
昼 食	ごはん コンソメスープ 豚肉のケチャップ焼き ほうれん草のソテー ポテトサラダ 	ごはん 味噌汁 油淋鶏 春雨と野菜の中華炒め ごぼうサラダ	カレーライス 福神漬 ナポリタンスパゲティ みかん缶	選択食 ごはん 豆乳汁 豚カツ又はほっけの照焼き ぜんまいと筍の煮付 いんげんのピーナッツ和え	ごはん そうめん汁 豚肉のしぐれ煮 白菜のツナ煮 大根ときゅうりの味噌マヨ和え	ごはん 清まし汁 赤魚の西京焼 きんぴらごぼう チンゲン菜の辛子和え 	チキンライス コンソメスープ ウインナースパソテー <u>野菜サラダ</u> 
おやつ	牛乳ケーキ	ぶどうヨーグルト	ミニあんぱん 	やわらかおかき	しっとりまんじゅう	レモンケーキ	いちごゼリー
タ 食	ごはん 清まし汁 白身魚のおろしあんかけ 春雨煮 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 清まし汁 豆腐とかにの中華煮 ちくわの煮物 胡瓜の手前漬	ごはん 味噌汁 赤魚の白醤油焼き 南瓜のごま煮 もやしのナムル漬け	ごはん 清まし汁 鶏肉の味噌煮 もやしのねぎ塩炒め 白菜の手前漬	ごはん 味噌汁 たらしの粕漬焼き 厚揚げの煮物 にんじんのナムル	ごはん 味噌汁 すき焼き煮 じゃが芋の和風ソテー 大根の甘酢漬	ごはん 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ 胡瓜の醤油漬
1杯 -	1593 kcal	1594 kcal	1600 kcal	1669 kcal	1590 kcal	1575 kcal	1588 kcal
蛋白質	63.8 g	55.9 g	54.0 g	58.2 g	61.7 g	56.9 g	46.8 g
脂質	52.6 g	52.0 g	51.2 g	57.8 g	49.0 g	54.6 g	54.2 g
炭水化物	228.4 g	236.5 g	245.7 g	244.7 g	235.9 g	227.3 g	239.8 g
食塩	7.0 g	8.7 g	7.5 g	8.1 g	7.4 g	7.0 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