

常食

予定献立表

日付	令和08年02月23日(月)	令和08年02月24日(火)	令和08年02月25日(水)	令和08年02月26日(木)	令和08年02月27日(金)	令和08年02月28日(土)	令和08年03月01日(日)
朝	ごはん 味噌汁 白菜のツナ煮 ふきのピーナッツ和え	パン2種 たまごスープ カリフラワーのクリーム煮 いんげんのごまドレ和え	ごはん 味噌汁 ごぼうのおかか煮 ほうれん草の和え物	パン2種 コーンクリームスープ 野菜とベーコンのスープ煮 ブロッコリーサラダ	ごはん 味噌汁 彩り納豆 長芋の煮付 りんごコンポート	ごはん 味噌汁 さつまいもの煮付 白菜のゆかり和え みかん缶	ごはん 味噌汁 いんげんとひき肉の煮物 玉ねぎの和風ドレ和え ヨーグルト
食	ヨーグルト	パイン缶 牛乳	キウイフルーツ 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 りんごジュース	みかん缶 りんごジュース	ヨーグルト
昼	ごはん きのこ汁 鶏肉の照り煮 里芋の煮付	ごはん けんちん汁 カレイの南蛮漬け焼き じゃが芋のそぼろ煮	ごはん 中華スープ 鶏肉の甘酢あんかけ 炒り豆腐	味噌煮込みうどん わかめごはん(小) 大根と半片の煮物 ほうれん草の浸し	ごはん 清まし汁 さばの味噌煮 がんもと白菜の煮物 小松菜のピーナッツ和え	ごはん かきたま汁 豚肉の香草パン粉焼き 大豆煮 なます	ごはん 清まし汁 赤魚の西京焼 たけのこの土佐煮 もやしの酢の物
食	れんこんの酢の物	チンゲン菜の浸し	もやしのナムル	麺			
おやつ	お茶まんじゅう	ソフトクレープ(バナナ)	プリン	紅茶ケーキ	りんごゼリー	ミニチョコパン	プチシュークリーム
夕	ごはん コンソメスープ 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 大根とベーコン炒め 大根菜のわさび和え	ごはん 清まし汁 豚とキャベツの厚揚げ味噌煮込み たけのこの炒り煮 もやしの辛子漬	ごはん 清まし汁 白身魚の味噌マヨ焼き 角麩の煮物 白菜の手前漬	ごはん 味噌汁 鶏肉のなたね焼き 高野豆腐のあんかけ もやしの酢漬け	ごはん 味噌汁 根菜とひき肉のしぐれ煮 キャベツのナムル 胡瓜の手前漬	ごはん 味噌汁 ほっけの生姜煮 ぜんまいの煮物 にんじんのナムル	ごはん 中華スープ 回鍋肉(ホイコーロー) 春雨サラダ 白菜の酢漬け
食							
エネルギー	1582 kcal	1616 kcal	1586 kcal	1565 kcal	1506 kcal	1654 kcal	1593 kcal
蛋白質	56.7 g	61.2 g	67.0 g	60.3 g	61.1 g	68.0 g	63.8 g
脂質	43.4 g	66.9 g	46.9 g	48.6 g	39.5 g	46.8 g	57.1 g
炭水化物	249.5 g	204.8 g	235.2 g	238.1 g	241.4 g	250.6 g	215.8 g
食塩	7.6 g	7.6 g	7.6 g	7.8 g	7.9 g	7.7 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

常食

予定献立表

日付	令和08年03月02日(月)	令和08年03月03日(火)	令和08年03月04日(水)	令和08年03月05日(木)	令和08年03月06日(金)	令和08年03月07日(土)	令和08年03月08日(日)
朝	ごはん 味噌汁 里芋の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え	パン2種 パンプキンスープ ほうれん草とウインナーのソテー マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 和風スクランブルエッグ 白菜のごま和え	パン2種 ポタージュスープ 肉団子のケチャップ煮 野菜サラダ	ごはん 味噌汁 長芋の白煮 もやしの和え物	ごはん 味噌汁 五目煮 いんげんの浸し	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 もずくの酢の物
食	バナナ ラブミーエース	みかん缶 牛乳	ラブミーエース	りんごコンポート 牛乳	パイン缶 りんごジュース	ヨーグルト	キウイフルーツ ラブミーエース
昼	ごはん 豆乳汁 さばの生姜煮 大根のそぼろあんかけ	<b>ひなまつり</b> ちらし寿司 清まし汁 炒り豆腐 豚肉と里芋の煮物	ハヤシライス 福神漬 スパソテー 黄桃缶 	ごはん かきたま汁 カレーの唐揚げ野菜あんかけ チンゲン菜とかにかま炒め 拌三絲 (ハンサンスー)	焼きそば ゆかりごはん (小) <b>味噌汁</b> きんぴらごぼう 大根ときゅうりの味噌マヨ和え	ごはん けんちん汁 白身魚の西京焼 南瓜のいとこ煮 キャベツのピーナッツ和え	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーの炒め物 ポテトサラダ
おやつ	カスタードドームケーキ	ひなまつりデザート	紅葉まんじゅう	ソフトクレープ(いちご)	<b>麺</b> お茶まんじゅう	黒糖ケーキ 	やわらかおかき
夕	ごはん 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 小松菜とちくわの煮浸し	ごはん 味噌汁 白身魚のもろこし焼き 一口がんもの煮付け キャベツの辛子漬	ごはん コンソメスープ たらとじゃが芋のチーズ焼き さつま芋サラダ 胡瓜のナムル	ごはん 清まし汁 豚肉ソテーねぎ塩だれ れんこんのごま煮 キャベツの手前漬	ごはん 清まし汁 ほっけの煮付 白はんぺんのふわふわ煮 春菊の昆布風味漬	ごはん 味噌汁 豚肉の焼肉風炒め ふきと筍の煮物 白菜の辛子和え	ごはん 清まし汁 赤魚の生姜煮 ぜんまいの煮付 大根の手前漬
食塩	1593 kcal	1641 kcal	1646 kcal	1629 kcal	1564 kcal	1624 kcal	1572 kcal
蛋白質	65.0 g	62.1 g	55.8 g	56.2 g	55.4 g	63.3 g	57.0 g
脂質	48.3 g	58.2 g	54.4 g	57.8 g	46.0 g	48.2 g	48.1 g
炭水化物	237.9 g	229.5 g	245.0 g	230.6 g	246.5 g	246.9 g	236.4 g
食塩	8.2 g	7.1 g	7.8 g	7.6 g	8.2 g	7.3 g	7.8 g

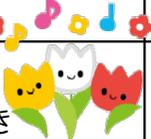
献立は都合により、変更になることがあります。

赤字：なごみ食

下線：ドレッシング別添

常食

予定献立表

日付	令和08年03月09日(月)	令和08年03月10日(火)	令和08年03月11日(水)	令和08年03月12日(木)	令和08年03月13日(金)	令和08年03月14日(土)	令和08年03月15日(日)
朝	ごはん 味噌汁 彩り納豆 にんじんの炒り煮	パン2種 キャロットスープ ウインナーソテー ほうれん草の和え物	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 キャベツの酢の物	パン2種 コーンクリームスープ しめじと卵のオイスター炒め ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 いんげんと揚げの煮浸し きゅうりのおかか和え	ごはん 味噌汁 がんもと白菜の煮物 玉ねぎの青じそ和え	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう ブロッコリーの和え物
食	黄桃缶 ラブミーエース	みかん缶 牛乳	ミルージュ	牛乳 	ヨーグルト	バナナ りんごジュース	キウイフルーツ ラブミーエース
昼	ごはん <b>味噌汁</b> さけの白醤油焼き 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の和え物	ごはん コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 スパソテー ごぼうサラダ	ごはん <b>そうめん汁</b> 白身魚のなたね焼き もやしのねぎ塩炒め 白菜のゆかり和え	<b>カレーライス</b> 福神漬 れんこんきんぴら パイン缶	ごはん のっぺい汁 さばの照焼き ブロッコリーの煮浸し もやしの酢の物	ごはん コンソメスープ 蒸し鶏のタルタルソースかけ ジャーマンポテト チンゲン菜のピーナツ和え	ごはん 清まし汁 たらの味噌マヨ焼き <b>小松菜と豚の炒め物</b> <b>切干大根の酢の物</b>
おやつ	りんごヨーグルト 	ドーナツ	どら焼き 	ぶどうゼリー	牛乳ケーキ 	ミニチョコパン 	ミルクまんじゅう
夕	ごはん 清まし汁 豚肉の味噌焼き 高野豆腐のあんかけ 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 味噌汁 ほっけのおろしあんかけ 角麩の煮物 白菜の酢漬け	ごはん 味噌汁 鶏肉の香草パン粉焼き たけのこの炒り煮 大根の手前漬	ごはん 清まし汁 赤魚の西京焼 厚揚げの煮付 もやしのゴマ漬け	ごはん コンソメスープ 鶏と野菜のケチャップ煮 小松菜とベーコンソテー キャベツの香味漬け	ごはん 五目スープ 白身魚のクリーム煮 キャベツとはんぺんの煮浸し もやしの酢漬け	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 里芋のツナ煮 大根菜のわさび和え
エネルギー	1593 kcal	1583 kcal	1581 kcal	1643 kcal	1587 kcal	1593 kcal	1597 kcal
蛋白質	69.7 g	63.5 g	70.6 g	57.1 g	66.6 g	62.3 g	64.0 g
脂質	47.8 g	56.6 g	49.0 g	63.3 g	47.2 g	50.1 g	52.3 g
炭水化物	231.9 g	216.9 g	225.6 g	226.1 g	240.8 g	235.4 g	228.7 g
食塩	7.6 g	8.1 g	7.9 g	8.1 g	7.0 g	7.6 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

常食

予定献立表

日付	令和08年03月16日(月)	令和08年03月17日(火)	令和08年03月18日(水)	令和08年03月19日(木)	令和08年03月20日(金)	令和08年03月21日(土)	令和08年03月22日(日)
朝	ごはん 味噌汁 玉ねぎとハムのソテー	パン2種 グリーンクリームスープ ほうれん草とベーコンのソテー	ごはん 味噌汁 もやしの焼肉風炒め	パン2種 ポタージュスープ カリフラワーのコンソメ煮	ごはん 味噌汁 大豆煮	ごはん 味噌汁 大根の味噌煮	ごはん 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮
食	大根の和風ドレ和え オレンジ ラブミーエース	ツナサラダ 黄桃缶 牛乳	小松菜の辛子和え りんごコンポート ラブミーエース	コールスローサラダ ヨーグルト	キャベツのゆかり和え みかん缶 りんごジュース	いんげんの生姜醤油和え バナナ ラブミーエース	チンゲン菜の浸し パイン缶 りんごジュース
昼	ごはん <b>選択食</b> <b>味噌汁</b> 豚肉のごま焼き 又はさばの揚げ煮 <b>南瓜の煮付</b> ふきのピーナッツ和え	ごはん 清まし汁 ほっけの白醤油焼き 炒り豆腐 きゅうりとちくわの味噌マヨ和え	<b>五目野菜ラーメン</b> なめしごはん(小) じゃが芋と鶏の煮物 <b>ブロッコリーごまドレ和え</b> <b>麺</b>	ごはん のっぺい汁 カレイのみぞれあんかけ れんこんきんぴら <b>菜の花の辛子和え</b>	ごはん コンソメスープ 鶏肉のソテーマトソース <b>マカロニソテー</b> <b>もずくの酢の物</b>	ごはん コーンクリームスープ 白身魚のピカタ <b>スパソテー</b> さつま芋とレーズンサラダ	チャーハン 中華スープ 春雨煮 <b>ひじきサラダ</b>
おやつ	紅茶ケーキ 	いちごヨーグルト 	しっとりまんじゅう	ミニあんぱん	ぼたもち 	プリン	レモンケーキ
夕	ごはん 清まし汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ たけのこの土佐煮 胡瓜の手前漬	ごはん 味噌汁 鶏肉の照焼き きのこピーマンのあっさり煮 白菜の手前漬	ごはん 中華スープ 赤魚の甘酢あんかけ 厚揚げの煮物 キャベツのわさび和え	ごはん 味噌汁 豚肉となすのオイスター炒め 一口がんもの煮物 大根菜の醤油漬	ごはん 清まし汁 さけの粕煮 長芋の煮付 もやしのナムル漬	ごはん 味噌汁 肉豆腐 五目煮 白菜の手前漬	ごはん 清まし汁 鶏と野菜の焼肉風炒め ちくわと根菜の煮物 大根菜の辛子漬
エネルギー	1584 kcal	1600 kcal	1579 kcal	1588 kcal	1602 kcal	1605 kcal	1579 kcal
蛋白質	54.4 g	68.0 g	65.1 g	55.9 g	65.0 g	58.7 g	57.5 g
脂質	45.2 g	60.6 g	35.7 g	59.3 g	40.5 g	45.4 g	44.8 g
炭水化物	251.2 g	208.1 g	263.8 g	219.5 g	254.1 g	253.1 g	247.3 g
食塩	8.0 g	7.6 g	7.7 g	7.7 g	5.9 g	7.7 g	8.3 g

献立は都合により、変更になることがあります。

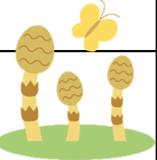
赤字：なごみ食

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08年03月23日(月)	令和08年03月24日(火)	令和08年03月25日(水)	令和08年03月26日(木)	令和08年03月27日(金)	令和08年03月28日(土)	令和08年03月29日(日)
朝	ごはん 味噌汁 白はんぺんのふわふわ煮 玉ねぎの青じそドレッシング和え	パン2種 パンプキンスープ キャベツとツナの炒め物 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 キャベツの香味和え	パン2種 コーンクリームスープ ベーコンと野菜のソテー スパサラダ	ごはん 味噌汁 煮豆 ほうれん草のナムル	ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付け 白菜のごま和え	ごはん 味噌汁 ジャーマンポテト チンゲン菜の浸し
食	キウイフルーツ ラブミーエース	ミルージュ	ヨーグルト	バナナ 牛乳	りんごコンポート ラブミーエース	パイン缶 りんごジュース	ミルージュ
昼	<b>卵とじうどん</b> わかめごはん(小) さつま芋の煮付 もやしとほうれん草の浸し	ごはん <b>味噌汁</b> <b>肉じゃが</b> れんこんきんぴら チンゲン菜のピーナッツ和え	ごはん 清まし汁 ほっけの照焼き ブロッコリーとハムのソテー	ごはん けの汁 赤魚の粕漬焼き いんげんとひき肉の煮物 キャベツの酢の物	ごはん けんちん汁 豚肉のカレーソテー ブロッコリーの中華炒め 切干大根のサラダ	ごはん 清まし汁 カレイの揚げ煮 <b>きんぴらごぼう</b> ほうれん草の和え物	ごはん 中華スープ 八宝菜 炒り豆腐 <b>胡瓜の酢の物</b>
食							
おやつ	バナナカステラ	バームクーヘン	オレンジゼリー	よもぎまんじゅう	りんごヨーグルト	やわらかおかき	ヨーグルトケーキ
夕	ごはん 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 角麩の煮物 キャベツの手前漬	ごはん 五目スープ 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ 春雨の酢の物 白菜の昆布風味漬	ごはん 清まし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き たけのこの炒り煮 にんじんのナムル	ごはん 味噌汁 豚肉とごぼうの柳川煮 南瓜のごま煮 大根の手前漬	ごはん 味噌汁 さばの味噌煮 ぜんまいの煮付 胡瓜の手前漬	ごはん 味噌汁 鶏肉の西京焼 春雨煮 大根の酢漬	ごはん 清まし汁 白身魚のごま味噌焼き 大豆サラダ 白菜の辛子漬
食							
エネルギー	1598 kcal	1644 kcal	1575 kcal	1642 kcal	1621 kcal	1575 kcal	1577 kcal
蛋白質	65.2 g	44.4 g	68.1 g	63.5 g	63.0 g	53.3 g	52.7 g
脂質	29.3 g	55.4 g	50.0 g	52.4 g	53.9 g	56.1 g	53.8 g
炭水化物	281.5 g	251.8 g	223.4 g	243.5 g	239.1 g	221.2 g	230.7 g
食塩	8.3 g	7.5 g	7.2 g	7.2 g	7.8 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