

常食

予定献立表

日付	令和08年03月30日(月)	令和08年03月31日(火)	令和08年04月01日(水)	令和08年04月02日(木)	令和08年04月03日(金)	令和08年04月04日(土)	令和08年04月05日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮付 ふきのピーナッツ和え ヨーグルト	パン2種 ポタージュスープ スパソテー いんげんのマヨ和え 牛乳	ごはん 味噌汁 南瓜の煮付 なます りんごジュース	パン2種 コーンクリームスープ ウインナーソテー ブロッコリーのツナ和え ミルージュ	ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮浸し 春雨の酢の物 パイン缶 ラブミーエース	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 白菜の和え物 オレンジ りんごジュース	ごはん 味噌汁 白はんぺんの煮付 菜の花のピーナッツ和え りんごコンポート ラブミーエース
昼食	ごはん 清まし汁 ほっけのみりん焼き たけのこの土佐煮 チンゲン菜の浸し	ハヤシライス 福神漬 ジャーマンポテト パイン缶	赤飯 <b>開設記念日</b> 清まし汁 白身魚の磯部揚げ 炊き合わせ ほうれん草の錦糸和え オレンジ	ごはん <b>味噌汁</b> 鶏肉の味噌煮 ひじきの煮付 もやしの和え物	けんちゃんうどん ゆかりごはん(小) 鶏とじゃがいもの甘辛炒め キャベツのナムル <b>麺</b>	ごはん コンソメスープ ハンバーグ チーズのせ焼き いんげんとツナの煮浸し スパゲッティサラダ	鶏と筍の炊き込みご飯 豆乳汁 長芋の白煮 もずくの酢の物
おやつ	ドーナツ	いちごゼリー	紅まんじゅう	しっとりまんじゅう	プリン	お茶まんじゅう	あんぱん
夕食	ごはん コンソメスープ 鶏と野菜のケチャップ煮 はんぺんときのこのソテー 大根菜のわさび和え	ごはん 味噌汁 カレーのなたね焼き 胡瓜のナムル 白菜の辛子漬	ごはん 味噌汁 鶏肉の和風ソテー・おろしソース 大豆とベーコンのケチャップ煮 もやしのナムル漬け	ごはん 清まし汁 さばの照焼き 高野豆腐のあんからめ 大根菜のゴマ漬け	ごはん 中華スープ 豚肉と野菜のオイスター炒め れんこんのごま煮 胡瓜の醤油漬	ごはん 清まし汁 ほっけの粕煮 ちくわと豚の煮物 キャベツの手前漬	ごはん 味噌汁 根菜とひき肉のしぐれ煮 ブロッコリーの煮浸し 大根菜のわさび和え
エネルギー	1570 kcal	1666 kcal	1582 kcal	1600 kcal	1568 kcal	1604 kcal	1606 kcal
蛋白質	68.8 g	47.8 g	65.5 g	66.4 g	48.8 g	66.9 g	63.8 g
脂質	41.5 g	76.2 g	44.4 g	58.2 g	50.3 g	45.8 g	35.7 g
炭水化物	242.6 g	210.9 g	241.7 g	217.6 g	244.2 g	241.3 g	273.9 g
食塩	7.9 g	7.8 g	7.7 g	8.0 g	7.2 g	7.9 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

常食



予定献立表



日付	令和08年04月06日(月)	令和08年04月07日(火)	令和08年04月08日(水)	令和08年04月09日(木)	令和08年04月10日(金)	令和08年04月11日(土)	令和08年04月12日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう キャベツのごまドレ和え ヨーグルト	パン2種 コンソメスープ ジャーマンパンブキン ツナサラダ ミルージュ	ごはん 味噌汁 たけのこの土佐煮 いんげんのコーンソース和え オレンジ りんごジュース	パン2種 コーンクリームスープ ほうれん草とハムのソテー ブロッコリーのドレ和え バナナ 牛乳	ごはん 味噌汁 長芋の煮物 白菜とみつばの和え物 パイン缶 ラブミーエース	ごはん 味噌汁 おろし納豆 れんこんきんぴら みかん缶 ラブミーエース	ごはん 味噌汁 にんじんとツナの炒り煮 チンゲン菜の浸し ヨーグルト
昼食	ごはん けんちん汁 さばの塩焼き じゃが芋とベーコンの炒め物 ほうれん草の辛子和え	ごはん そうめん汁 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーの中華炒め れんこんサラダ	ごはん 清まし汁 すき焼き煮 春雨煮 チンゲン菜のピーナッツ和え	麻婆丼 中華スープ もやしのねぎ塩炒め キャベツのナムル	ごはん 味噌汁 豚肉のごま焼き 小松菜と揚げの煮浸し 切干大根の酢の物	ごはん けの汁 赤魚の粕煮 里芋のごま味噌煮 もやしの辛子和え	ごはん コンソメスープ 豚肉のケチャップ焼き ブロッコリーの炒め物 コールスローサラダ
おやつ	ミルクまんじゅう	いちごゼリー	ミニクリームパン	よもぎまんじゅう	牛乳ケーキ	いちごヨーグルト	プチシュークリーム
夕食	ごはん 清まし汁 豚と野菜の厚揚げ味噌煮込み ぜんまいの煮付 胡瓜の手前漬	ごはん 味噌汁 赤魚の西京焼 ちくわの炒り煮 白菜の手前漬	ごはん 味噌汁 鶏肉の生姜煮 角麩の煮物 にんじんのナムル	ごはん のっぺい汁 たらのマスタード味噌焼き 一口がんもの煮付 大根菜の辛子漬	ごはん 清まし汁 白身魚のピザ焼き ポテトサラダ キャベツの手前漬	ごはん コンソメスープ 鶏肉と野菜のカレー煮 和風スパソテー 胡瓜の手前漬	ごはん 清まし汁 さけのクリーム煮 炒り豆腐 白菜のゴマ漬
エネルギー	1615 kcal	1583 kcal	1615 kcal	1582 kcal	1572 kcal	1588 kcal	1588 kcal
蛋白質	56.2 g	56.3 g	60.0 g	65.0 g	61.0 g	66.7 g	63.9 g
脂質	62.5 g	57.2 g	51.0 g	56.8 g	49.9 g	41.8 g	57.8 g
炭水化物	221.9 g	223.1 g	239.8 g	217.2 g	231.9 g	248.1 g	214.2 g
食塩	7.0 g	7.2 g	7.2 g	7.0 g	7.0 g	8.0 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04月13日(月)	令和08年04月14日(火)	令和08年04月15日(水)	令和08年04月16日(木)	令和08年04月17日(金)	令和08年04月18日(土)	令和08年04月19日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 大豆煮 キャバツのゆかり和え ラブミーエース	パン2種 コンソメスープ じゃが芋のクリーム煮 菜の花のピーナッツ和え ミルージュ	ごはん 味噌汁 大根の煮付 いんげんの辛子醤油和え バナナ ラブミーエース	パン2種 グリーンクリームスープ 大豆とベーコンのスープ煮 <u>野菜サラダ</u> みかん缶 牛乳	ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付 チンゲン菜の浸し キウイフルーツ りんごジュース	ごはん 味噌汁 さつま芋のそぼろあん 玉ねぎの和風ドレ和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 ブロッコリーのドレ和え 黄桃缶 ラブミーエース
昼食	<u>ハヤシライス</u> 福神漬 <u>マカロニサラダ</u> パイン缶	ごはん <u>味噌汁</u> 白身魚の香草パン粉焼き れんこんのごま煮 <u>ほうれん草のナムル</u>	ごはん <u>たまごスープ</u> からあげ ぜんまいと筍の煮物 胡瓜の和え物	<u>選択食</u> 焼きそば又はスパゲティ ゆかりごはん(小) 清まし汁 ごぼうの煮物 <u>白菜の辛子和え</u>	ごはん 豆乳汁 カレーの味噌漬け焼き 春雨煮 <u>いんげんのごま和え</u>	ごはん 清まし汁 <u>肉じゃが</u> キャバツと揚げの煮浸し 大根とツナの青じそ和え	エビピラフ ミネストローネ <u>もやしのソテー</u> <u>スパサラダ</u>
おやつ	やわらかおかき	黒糖まんじゅう	りんごヨーグルト	バナナカステラ	ソフトクレープ(いちご)	紅茶ケーキ	オレンジゼリー
夕食	ごはん 清まし汁 鶏肉の味噌焼き もやしと厚揚げの煮浸し 大根の酢漬け	ごはん 中華スープ 八宝菜 ちくわと舞茸の炒り煮 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 長芋とちくわの煮付 白菜の手前漬	ごはん 味噌汁 ほっけの照り煮 五目金平 もやしのナムル漬け	ごはん コンソメスープ 鶏肉の照焼き カリフラワーとハムのソテー 大根の甘酢漬	ごはん 味噌汁 赤魚の塩焼き 高野豆腐のあんかけ 胡瓜の手前漬	ごはん 中華スープ 鶏と野菜のオイスター炒め シューマイ にんじんのナムル
エネルギー	1579 kcal	1577 kcal	1583 kcal	1591 kcal	1566 kcal	1600 kcal	1616 kcal
蛋白質	52.6 g	57.5 g	55.9 g	64.6 g	53.8 g	63.5 g	51.7 g
脂質	60.0 g	49.7 g	44.7 g	54.2 g	51.7 g	48.2 g	50.3 g
炭水化物	217.3 g	237.0 g	247.6 g	227.7 g	230.5 g	241.2 g	250.7 g
食塩	7.6 g	7.9 g	8.1 g	7.7 g	7.6 g	7.5 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

予定献立表

日付	令和08年04月20日(月)	令和08年04月21日(火)	令和08年04月22日(水)	令和08年04月23日(木)	令和08年04月24日(金)	令和08年04月25日(土)	令和08年04月26日(日)
朝 食	ごはん 味噌汁 ごぼうと厚揚げの煮物 なます オレンジ りんごジュース	パン2種 パンプキンスープ ウインナーソテー 大根の味噌マヨ和え バナナ 牛乳	ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 玉ねぎのごまドレ和え りんごコンポート ラブミーエース	パン2種 グリーンクリームスープ カリフラワーとベーコンソテー コールスローサラダ パイン缶 牛乳	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草の浸し ヨーグルト	ごはん 味噌汁 白はんぺんのふわふわ煮 ブロッコリーごま和え みかん缶 ラブミーエース	ごはん 味噌汁 煮豆 キャベツのゆかり和え キウイフルーツ ラブミーエース
昼 食	ごはん 清まし汁 鶏肉の西京焼 角麩の煮物 ほうれん草の和え物	ごはん かきたま汁 さばの生姜煮 スパソテー キャベツとコーンの浸し	<b>山菜うどん</b> わかめごはん(小) れんこんの土佐煮 切干大根のごまマヨサラダ 	ごはん 五目スープ 鶏肉の味噌漬け焼き 長芋の煮付 もずくの酢の物	ごはん <b>味噌汁</b> 白身魚の甘酢あんかけ 南瓜のそぼろ煮 もやしのナムル	ごはん 中華スープ <b>麻婆豆腐</b> 豚肉となすのオイスター炒め 白菜の酢の物	ごはん コンソメスープ 豚ロースの南蛮焼 <b>チンゲン菜のソテー</b> れんこんの酢の物
おやつ	 レモンケーキ	バームクーヘン	紅葉まんじゅう	りんごゼリー	 ミニチョコパン	しっとりまんじゅう	ぶどうヨーグルト
夕 食	ごはん 味噌汁 赤魚のみりん粕漬焼き 里芋の煮付け 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 味噌汁 豚肉の香草パン粉焼き れんこんきんぴら 胡瓜の手前漬	ごはん 清まし汁 たらのカレーソテー 春雨煮 大根菜の辛子漬け	ごはん 清まし汁 千種焼 竹の子とぜんまいの煮物 もやしの酢漬け	ごはん コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き ポテトサラダ キャベツの手前漬	ごはん 清まし汁 カレイのピカタ もやしと厚揚げの煮浸し 大根の手前漬	ごはん 豆乳汁 ほっけのごま味噌焼き 半平とたまねぎの炒め煮 白菜の辛子漬
エネルギー	1559 kcal	1674 kcal	1587 kcal	1593 kcal	1585 kcal	1606 kcal	1597 kcal
蛋白質	62.7 g	64.9 g	58.1 g	54.0 g	65.2 g	60.6 g	61.9 g
脂質	39.7 g	63.4 g	39.1 g	54.1 g	44.3 g	57.4 g	51.1 g
炭水化物	246.9 g	225.4 g	263.9 g	234.4 g	243.4 g	221.9 g	233.0 g
食塩	6.9 g	7.4 g	7.4 g	6.9 g	7.8 g	7.9 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