

常食



予定献立表



日付	令和08年04月27日(月)	令和08年04月28日(火)	令和08年04月29日(水)	令和08年04月30日(木)	令和08年05月01日(金)	令和08年05月02日(土)	令和08年05月03日(日)
朝	ごはん 味噌汁 ほうれん草のソテー 玉ねぎの青しそドレッシング和え	パン2種 コーンクリームスープ 肉団子の煮物 野菜の和風ドレ和え	ごはん 味噌汁 大豆煮 小松菜のごま和え	パン2種 コンソメスープ ブロッコリーのクリーム煮 大根サラダ	ごはん 味噌汁 がんもの煮付 ごぼうのごま和え	ごはん 味噌汁 カリフラワーとベーコンスープ煮 キャベツのドレ和え	ごはん 味噌汁 なの花と揚げの煮物 春雨の酢の物
食	りんごジュース	みかん缶 牛乳	パイン缶 ラブミーエース	ヨーグルト	ミルーシュ	バナナ りんごジュース	りんごコンポート ラブミーエース
昼	<b>カレーライス</b> 福神漬 <b>いんげんのピーナッツ和え</b> 黄桃缶	ごはん <b>たまごスープ</b> 鶏肉のマスタード焼き <b>チンゲン菜とベーコンのソテー</b> <b>ごぼうサラダ</b>	ごはん きのこ汁 さばの塩焼き <b>ひじきの煮付</b> <b>キャベツの酢の物</b>	ごはん 中華スープ 鶏肉のおろし煮 五目煮 <b>もやしの和え物</b>	ごはん <b>味噌汁</b> ほっけの照り煮 <b>南瓜のそぼろあん</b> <b>ブロッコリーのおかか和え</b>	ごはん 大豆のスープ <b>煮込みハンバーグ</b> <b>もやしと揚げの煮浸し</b> <b>小松菜のピーナッツ和え</b>	チャーハン 中華スープ じゃが芋の煮付 <b>チンゲン菜の和え物</b>
おやつ	黒糖ケーキ 	いちごゼリー	ソフトクレープ(バナナ)	よもぎまんじゅう	ヨーグルトケーキ	ドーナツ 	バウムクーヘン
夕	ごはん コンソメスープ 鶏と野菜のケチャップ煮 炒り卵 胡瓜のナムル	ごはん 味噌汁 赤魚の白しょうゆ焼き 竹の子の炒り煮 白菜の手前漬	ごはん 味噌汁 豆腐の野菜あんかけ シューマイ もやしのナムル漬	ごはん 豆乳汁 厚揚げと野菜の味噌炒め さつま芋と大豆サラダ 大根菜の辛子漬	ごはん 清まし汁 豚肉の生姜焼き 小松菜の煮浸し にんじんのナムル	ごはん 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き 炒り豆腐 白菜の酢漬	ごはん 清まし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き ちくわの炒り煮 小松菜のナムル
エネルギー	1592 kcal	1561 kcal	1565 kcal	1569 kcal	1580 kcal	1588 kcal	1581 kcal
蛋白質	46.8 g	62.6 g	60.7 g	56.6 g	65.0 g	60.5 g	59.5 g
脂質	53.1 g	56.9 g	49.2 g	48.2 g	41.3 g	42.7 g	35.5 g
炭水化物	244.4 g	212.3 g	234.9 g	239.6 g	248.7 g	252.1 g	268.9 g
食塩	7.7 g	8.1 g	7.1 g	7.4 g	7.0 g	7.9 g	8.7 g

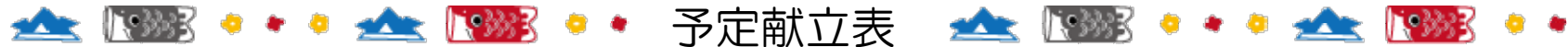
献立は都合により、変更になることがあります。

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05月04日(月)	令和08年05月05日(火)	令和08年05月06日(水)	令和08年05月07日(木)	令和08年05月08日(金)	令和08年05月09日(土)	令和08年05月10日(日)
朝	ごはん 味噌汁 ぜんまいの煮付 フロコリーのピーナッツ和え	パン2種 ポタージュスープ 大根のコンソメ煮 コールスローサラダ	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 キャベツのおかか和え	パン2種 パンプキンスープ いんげんとベーコンのソテー ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 ほうれん草のソテー 春雨の酢の物 オレンジ	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう 菜の花の和え物 ミルージュ	ごはん 味噌汁 野菜とハムの旨煮 玉ねぎのごまドレ和え キウイフルーツ
食	黄桃缶 りんごジュース	みかん缶 牛乳	パイン缶 りんごジュース	黄桃缶 牛乳	ラブミーエース		ラブミーエース
昼	ごはん 清まし汁 豚肉の香草パン粉焼き スパソテー いんげんのマヨ和え	<b>子供の日</b> 助六寿司 清まし汁 筑前煮 ほうれん草の煮浸し	ごはん けの汁 鶏肉のおろし煮 大豆煮 白菜のごま和え	けんちんそば なめしごはん(小) 豚肉ときのこの芋煮 れんこんサラダ <b>麺</b>	ごはん <b>味噌汁</b> 鶏肉の甘酢あんかけ じゃが芋と枝豆の煮付 スパゲッティサラダ	ごはん 清まし汁 たらのちゃんちゃん焼き 里芋の煮付 切干大根のサラダ	ごはん 清まし汁 さけの利休揚げ 白菜の煮浸し なます
おやつ	牛乳ケーキ	子供の日デザート	バナナカステラ	りんごゼリー	ヨーグルト	ミニチョコパン	プリン
夕	ごはん 豆乳汁 赤魚の粕漬焼き きのことハムのあっさり煮 胡瓜の手前漬	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグカニあんかけ 春雨煮 白菜の酢漬け	ごはん 味噌汁 白身魚のみりん醤油焼き ふきのピーナッツ和え 小松菜の昆布風味漬け	ごはん 清まし汁 鶏肉と野菜のカレー煮 にんじんの炒り煮 大根菜の辛子漬	ごはん 清まし汁 さばの塩焼き 角麩の煮物 キャベツの香味漬け	ごはん コンソメスープ 豚肉のケチャップ焼き 野菜炒め 大根の手前漬	ごはん 味噌汁 鶏肉のクリーム煮 竹の子の土佐煮 もやしナムル漬け
エネルギー	1583 kcal	1609 kcal	1620 kcal	1618 kcal	1613 kcal	1592 kcal	1580 kcal
蛋白質	55.8 g	57.6 g	76.9 g	53.6 g	64.9 g	57.8 g	64.1 g
脂質	45.4 g	40.0 g	41.8 g	52.8 g	50.7 g	42.9 g	47.9 g
炭水化物	246.0 g	263.3 g	246.9 g	244.6 g	238.7 g	256.2 g	237.0 g
食塩	8.0 g	8.6 g	7.5 g	6.8 g	6.9 g	7.5 g	8.0 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05月11日(月)	令和08年05月12日(火)	令和08年05月13日(水)	令和08年05月14日(木)	令和08年05月15日(金)	令和08年05月16日(土)	令和08年05月17日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 煮豆 小松菜のごま和え バナナ りんごジュース	パン2種 たまごスープ ウインナーソテー もやしのナムル ヨーグルト	ごはん 味噌汁 菜の花と大豆の煮浸し もずくの酢の物 みかん缶 ラブミーエース	パン2種 コンソメスープ 大根のくず煮 いんげんのコーンマヨ和え 牛乳	ごはん 味噌汁 ひじきの煮付 ほうれん草の和え物 黄桃缶 りんごジュース	ごはん 味噌汁 彩り納豆 里芋の煮付 りんごコンポート ラブミーエース	ごはん 味噌汁 もやしとツナの煮浸し キャベツのドレ和え オレンジ りんごジュース
昼食	ごはん コーンクリームスープ 照焼きハンバーグ スパソテー キャベツのドレ和え	ごはん <b>味噌汁</b> ほっけの生姜煮 れんこんのごま煮 ブロッコリーの浸し	ごはん コンソメスープ 鶏のカレーソテー 南瓜のクリーム煮 キャベツとコーンの浸し	<b>ハヤシライス</b> 福神漬 ジャーマンポテト パイン缶	ごはん <b>そうめん汁</b> 白身魚のもろこし焼き 根菜の煮物 <b>白菜のおろし和え</b>	ごはん 五目スープ 鶏肉の味噌漬け焼き 春雨煮 チンゲン菜のおかか和え	エビピラフ 豆乳汁 <b>きんぴらごぼう</b> <b>切干大根の酢の物</b>
おやつ	抹茶どら焼き	レモンケーキ	バームクーヘン	やわらかおかき	いちごヨーグルト	黒糖まんじゅう	ぶどうゼリー
夕食	ごはん 清まし汁 カレイのねぎ味噌焼 がんもの煮付 白菜の手前漬	ごはん 清まし汁 芋煮鍋風 チンゲン菜の中華炒め 大根の辛子漬	ごはん 味噌汁 赤魚のおろし煮 高野豆腐のあんかけ もやしのナムル漬	ごはん 清まし汁 さばのみりん焼き れんこんきんぴら 大根菜の昆布風味漬	ごはん 清まし汁 豚肉のごま焼き 炒り豆腐 にんじんのナムル	ごはん 味噌汁 豆腐とかにの中華煮 ぜんまいの煮付 キャベツのわさび和え	ごはん 清まし汁 根菜とひき肉のしぐれ煮 厚揚げの煮物 白菜の手前漬
エネルギー	1617 kcal	1599 kcal	1565 kcal	1597 kcal	1595 kcal	1575 kcal	1570 kcal
蛋白質	54.1 g	61.9 g	65.6 g	49.7 g	60.5 g	62.7 g	60.3 g
脂質	42.3 g	57.0 g	40.8 g	71.9 g	42.5 g	36.5 g	41.1 g
炭水化物	263.8 g	219.7 g	247.6 g	204.3 g	255.3 g	260.5 g	255.7 g
食塩	7.3 g	8.1 g	7.7 g	7.8 g	6.6 g	7.8 g	7.4 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05月18日(月)	令和08年05月19日(火)	令和08年05月20日(水)	令和08年05月21日(木)	令和08年05月22日(金)	令和08年05月23日(土)	令和08年05月24日(日)
朝	ごはん 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 いんげんのおかか和え	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ソテー カリフラワーのマリネ	ごはん 味噌汁 卵とベーコンの炒め物 玉ねぎの和風ドレ和え	パン2種 ポタージュスープ 肉団子の煮物 南瓜のサラダ	ごはん 味噌汁 里芋の味噌煮 菜の花の和え物	ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付 白菜のゆかり和え	ごはん 味噌汁 れんこんのごま煮 小松菜の和え物
食	ヨーグルト	オレンジ 牛乳	みかん缶 ラブミーエース	パイン缶 牛乳	キウイフルーツ ラブミーエース	バナナ りんごジュース	ヨーグルト
昼	焼きそば ゆかりごはん(小) <b>味噌汁</b> 里芋のあんかけ もずくの酢の物	ごはん <b>選択食</b> コンソメスープ 豚ロースのピカタ 又は白身魚フライ 白菜とコーンの煮浸し マカロニサラダ	ごはん 清まし汁 さばの生姜煮 鶏と野菜の炒め物 ほうれん草のピーナッツ和え	ごはん 白菜のスープ <b>回鍋肉(ホイコーロー)</b> たけのこの土佐煮 春雨の酢の物	ごはん 清まし汁 カレイの南蛮漬け焼き 厚揚げの煮物 <b>チンゲン菜の和え物</b>	ごはん 清まし汁 <b>肉豆腐</b> <b>ブロッコリーの中華炒め</b> <b>なます</b>	ごはん コンソメスープ 鶏肉の香草パン粉焼き じゃが芋のクリーム煮 <b>大豆サラダ</b>
おやつ	<b>麺</b> 紅葉まんじゅう	プリン	りんごヨーグルト	ミニクリームパン	プチシュークリーム	紅茶ケーキ	レモンケーキ
夕	ごはん かきたま汁 ほっけのおろし煮 大豆とベーコンのスープ煮 胡瓜の手前漬	ごはん 清まし汁 鶏肉のソテーねぎ塩だれ れんこんとひじきの煮物 大根菜の辛子漬	ごはん 味噌汁 ハンバーグ チーズのせ焼き 五目煮 にんじんのナムル	ごはん けの汁 たらのおろしあんかけ ポテトの中華風炒め 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 味噌汁 鶏の柚子醤油焼き ちくわとときのこの炒り煮 白菜の手前漬	ごはん 五目スープ 赤魚の生姜煮 春雨煮 もやし酢漬	ごはん 味噌汁 さばの照焼き 角麩の煮物 キャベツのナムル
エネルギー	1598 kcal	1598 kcal	1588 kcal	1609 kcal	1572 kcal	1603 kcal	1596 kcal
蛋白質	63.3 g	61.0 g	67.0 g	59.9 g	64.0 g	57.5 g	66.1 g
脂質	43.1 g	58.1 g	56.9 g	53.0 g	42.0 g	41.9 g	51.8 g
炭水化物	252.7 g	220.1 g	213.4 g	238.7 g	242.9 g	256.2 g	229.9 g
食塩	8.1 g	6.0 g	7.8 g	6.8 g	8.0 g	6.6 g	8.0 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05月25日(月)	令和08年05月26日(火)	令和08年05月27日(水)	令和08年05月28日(木)	令和08年05月29日(金)	令和08年05月30日(土)	令和08年05月31日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草の浸し パイン缶 ラブミーエース	パン2種 コンソメスープ カリフラワーのクリーム煮 いんげんのごま和え ミルージュ	ごはん 味噌汁 鶏とキャベツの炒り煮 春雨サラダ バナナ りんごジュース	パン2種 キャロットスープ 南瓜のコンソメ煮 玉ねぎの青じそドレ和え みかん缶 牛乳	ごはん 味噌汁 大豆煮 小松菜のおろし和え りんごジュース	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮付 コールスローサラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 たけのことベーコンソテー ブロッコリーごま和え キウイフルーツ ラブミーエース
昼食	ごはん のっぺい汁 カレイの揚げ煮 スパソテー 白菜の酢の物	ごはん <b>味噌汁</b> 鶏肉の照焼き 南瓜の煮付 チンゲン菜の浸し	<b>五目野菜ラーメン</b> わかめごはん(小) ひじきの煮付 もやしのナムル <b>麺</b>	ごはん 清まし汁 八宝菜 切干大根の煮物 ブロッコリーとコーンのマヨ和え	<b>カレーライス</b> 福神漬 ウインナーソテー 黄桃缶	ごはん 清まし汁 赤魚の甘酢あんかけ じゃが芋の煮付 キャベツのゆかり和え	チキンライス コンソメスープ 野菜コロッケ いんげんのドレ和え
おやつ	しっとりまんじゅう	オレンジゼリー	黒糖ケーキ	ミルクまんじゅう	ぶどうヨーグルト	ミニあんぱん	ドーナツ
夕食	ごはん 清まし汁 豚肉と野菜の味噌炒め 厚揚げの煮付 大根と人参の酢漬け	ごはん 五目スープ 白身魚の粕煮 豚肉とピーマンの炒め物 白菜の辛子漬	ごはん 清まし汁 豚肉の味噌マヨ焼き ぜんまいの煮物 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 味噌汁 さばの煮付 根菜の煮物 白菜の手前漬	ごはん 中華スープ 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ もやしのねぎ塩炒め 大根の甘酢漬	ごはん 味噌汁 鶏肉の西京焼 れんこんの土佐煮 白菜のごま漬	ごはん 味噌汁 ほっけの照り煮 小松菜と揚げの煮浸し 大根の手前漬
エネルギー	1596 kcal	1586 kcal	1592 kcal	1609 kcal	1592 kcal	1581 kcal	1625 kcal
蛋白質	48.6 g	63.9 g	50.7 g	59.0 g	47.9 g	67.4 g	58.2 g
脂質	52.8 g	48.3 g	50.0 g	60.8 g	52.3 g	37.1 g	48.1 g
炭水化物	239.5 g	235.8 g	247.3 g	223.9 g	244.0 g	256.9 g	250.1 g
食塩	6.4 g	7.8 g	8.2 g	7.8 g	8.1 g	7.3 g	8.0 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