

常食

予定献立表

| 日付 | 令和08年06月01日(月) | 令和08年06月02日(火) | 令和08年06月03日(水) | 令和08年06月04日(木) | 令和08年06月05日(金) | 令和08年06月06日(土) | 令和08年06月07日(日) |
|-------|---|---|---|--|---|--|---|
| 朝 | ごはん 味噌汁 がんもと白菜の煮物 もずくの酢の物 | パン2種 グリーンクリームスープ カリフラワーとハムのソテー キャベツのドレ和え | ごはん 味噌汁 大根のそぼろ煮 玉ねぎの青じそ和え | パン2種 ポタージュスープ ポークビーンズ 野菜サラダ | ごはん 味噌汁 キャベツと鶏の煮物 なます | ごはん 味噌汁 おろし納豆 ごぼうのおかか煮 | ごはん 味噌汁 煮豆 ほうれん草の和え物 |
| 食 | みかん缶 りんごジュース | パイン缶 牛乳 | オレンジ ラブミーエース | ヨーグルト | 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 | ミルージュ |
| 昼 | 焼きそば わかめごはん(小) 中華スープ 肉団子の甘辛煮 チンゲン菜の浸し | ごはん けんちん汁 さけの香草パン粉焼き 里芋の味噌煮 ほうれん草のナムル | ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト マカロニサラダ | ごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐おろしあんかけ 南瓜の煮付 ブロッコリーのピーナッツ和え | ごはん 中華スープ 回鍋肉(ホイコーロー) いんげんの金平風煮 春雨サラダ | ごはん 清まし汁 豚肉の味噌漬け焼き もやしの炒め物 ブロッコリーの浸し | ごはん けの汁 鶏肉の香草パン粉焼き さつま芋のごま煮 ひじきのサラダ |
| おやつ | りんごゼリー | よもぎまんじゅう | いちごヨーグルト | バナナカステラ | プチシュークリーム | やわらかおかき | ヨーグルトケーキ |
| 夕 | ごはん 清まし汁 さばの塩焼き 五目金平 胡瓜の手前漬 | ごはん 味噌汁 鶏肉の照焼き 厚揚げの煮付 にんじんのナムル | ごはん 味噌汁 赤魚の粕漬焼き れんこんのごま煮 もやしの辛子漬 | ごはん 清まし汁 豚肉ソテーねぎ塩だれ 根菜の煮物 大根菜のわさび和え | ごはん 清まし汁 白身魚のゴマ味噌焼き 高野豆腐のあんかけ もやしのナムル | ごはん 味噌汁 芋煮鍋風 にんじんの炒り煮 胡瓜の醤油漬 | ごはん 味噌汁 ほっけの煮付 きのこソテー キャベツの手前漬 |
| エネルギー | 1581 kcal | 1579 kcal | 1578 kcal | 1651 kcal | 1582 kcal | 1579 kcal | 1597 kcal |
| 蛋白質 | 55.0 g | 65.4 g | 58.8 g | 56.6 g | 60.5 g | 64.7 g | 62.8 g |
| 脂質 | 54.3 g | 48.6 g | 49.2 g | 54.7 g | 52.5 g | 44.5 g | 49.2 g |
| 炭水化物 | 230.9 g | 230.4 g | 235.8 g | 247.2 g | 227.0 g | 244.4 g | 240.1 g |
| 食塩 | 7.6 g | 7.8 g | 8.0 g | 6.9 g | 6.7 g | 7.0 g | 7.9 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

仙寿なごみ野



予定献立表



| 日付 | 令和08年06月08日(月) | 令和08年06月09日(火) | 令和08年06月10日(水) | 令和08年06月11日(木) | 令和08年06月12日(金) | 令和08年06月13日(土) | 令和08年06月14日(日) |
|-------|--|---|---|--|---|--|---|
| 朝食 | ごはん 味噌汁 長芋の白煮 白菜のおかか和え りんごジュース | パン2種 パンプキンスープ ジャーマンポテト ツナコーンサラダ みかん缶 牛乳 | ごはん 味噌汁 南瓜のあんかけ ブロッコリーの浸し ヨーグルト | パン2種 コーンクリームスープ いんげんのそぼろ煮 大根の青じそ和え パイ缶 牛乳 | ごはん 味噌汁 炒り豆腐 小松菜の辛子和え ジョア | ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 チンゲン菜の浸し 黄桃缶 ラブミーエース | ごはん 味噌汁 れんこんのそぼろ煮 ほうれん草のおかか和え バナナ りんごジュース |
| 昼食 | ハヤシライス 福神漬 スパサラダ 黄桃缶  | ごはん 中華スープ 肉豆腐 きんぴらごぼう キャベツのナムル | 中華飯 味噌汁 茄子と厚揚げの煮物 ほうれん草のピーナッツ和え | ごはん 清まし汁 鯖みりん 一口がんもの煮付 もやしの和え物  | ごはん そうめん汁 キャベツと豚の味噌煮込み たけのこの土佐煮 なます | ごはん 清まし汁 白身魚のもろこし焼き ひじきの煮付 胡瓜とごぼうのごまマヨ和え | ごはん かきたま汁 カレイの甘酢あんかけ 切干大根の煮物 もずくの酢の物 |
| おやつ | バウムクーヘン | プリン | ミニチョコパン | どら焼き | 黒糖ケーキ | ソフトクレープ(りんご)  | しっとりまんじゅう |
| 夕食 | ごはん 味噌汁 豚肉のごま焼き 白はんぺんのふわふわ煮 小松菜のわさび和え | ごはん 豆乳汁 白身魚のマヨネーズ焼き 五目煮 胡瓜の手前漬 | ごはん コンソメスープ 鶏と野菜のケチャップ煮 れんこんサラダ もやしのナムル | ごはん 味噌汁 豚肉のカレー焼き 角麩の煮物 白菜の手前漬 | ごはん 味噌汁 赤魚の白しょうゆ焼き 春雨煮 大根菜の昆布風味漬け | ごはん 五目スープ 豚肉の香草パン粉焼き スパソテー キャベツの香味漬け | ごはん 清まし汁 鶏肉のマスタード焼き ふきと揚げの煮浸し もやしの辛子漬 |
| I栄養 - | 1602 kcal | 1632 kcal | 1584 kcal | 1646 kcal | 1602 kcal | 1583 kcal | 1590 kcal |
| 蛋白質 | 49.9 g | 63.2 g | 50.9 g | 68.0 g | 61.4 g | 64.0 g | 57.7 g |
| 脂質 | 58.2 g | 61.6 g | 48.2 g | 56.2 g | 52.3 g | 54.4 g | 46.5 g |
| 炭水化物 | 227.7 g | 223.4 g | 249.9 g | 230.6 g | 235.2 g | 222.9 g | 242.7 g |
| 食塩 | 7.6 g | 7.5 g | 7.7 g | 7.5 g | 7.0 g | 7.2 g | 7.0 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



予定献立表



| 日付 | 令和08年06月15日(月) | 令和08年06月16日(火) | 令和08年06月17日(水) | 令和08年06月18日(木) | 令和08年06月19日(金) | 令和08年06月20日(土) | 令和08年06月21日(日) |
|-------|--|---|--|---|---|---|---|
| 朝 | ごはん 味噌汁 じゃが芋の煮付 玉ねぎの青じそドレッシング和え | パン2種 コンソメスープ ブロッコリーのクリーム煮 コールスローサラダ | ごはん 味噌汁 煮豆 ほうれん草のごま和え | パン2種 グリーンクリームスープ ウィンナーと野菜のソテー 大豆サラダ | ごはん 味噌汁 鶏肉とさつまいもの煮物 キャベツのおかか和え | ごはん 味噌汁 大根のそぼろあん ブロッコリーとツナの和え物 | ごはん 味噌汁 カリフラワーとハムのソテー チンゲン菜の和え物 |
| 食 | みかん缶 ラブミーエース | ヨーグルト | ジョア | オレンジ 牛乳 | パイ缶 りんごジュース | バナナ ラブミーエース | 黄桃缶 りんごジュース |
| 昼 | ごはん 味噌汁 鶏肉の揚げ煮 炒り豆腐 野菜サラダ | ごはん けの汁 豚肉の生姜焼き いんげんのごま煮 もやしのナムル | 肉きしめん なめしごはん(小) 厚揚げの味噌煮 チンゲン菜の辛子和え 麺 | ごはん 選択食 清まし汁 鶏肉のソテーねぎ塩だれ 又はさけの塩焼き 茄子の揚浸し 拌三絲(パンサンソー) | ごはん 飛鳥汁 白身魚の香草パン粉焼き ごぼうのそぼろ煮 白菜の酢の物 | ごはん 中華スープ 鶏と厚揚げすき焼き風 里芋の煮付 小松菜の浸し | チャーハン 春雨スープ もやしのねぎ塩炒め 白菜のナムル |
| おやつ |  ぶどうゼリー | 紅葉まんじゅう | ソフトクレープ(バナナ) | りんごヨーグルト | 牛乳ケーキ | 黒糖まんじゅう | レモンケーキ |
| 夕 | ごはん 清まし汁 赤魚の西京焼 たけのこの土佐煮 大根菜の昆布風味漬け | ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグかニあんかけ 南瓜のサラダ 白菜の手前漬 | ごはん 清まし汁 さばの照焼き ちくわと舞茸の炒り煮 胡瓜のナムル | ごはん 五目スープ 麻婆豆腐 シューマイ もやしの酢漬け | ごはん 清まし汁 豚肉と野菜のオイスター炒め れんこんきんぴら 胡瓜の手前漬 | ごはん 豆乳汁 ほっけの塩焼き ぜんまいの煮付 大根菜のわさび和え | ごはん 清まし汁 豚肉の味噌焼き 五目煮 大根の手前漬 |
| エネルギー | 1584 kcal | 1591 kcal | 1616 kcal | 1589 kcal | 1625 kcal | 1581 kcal | 1598 kcal |
| 蛋白質 | 61.1 g | 62.1 g | 63.9 g | 62.6 g | 59.7 g | 66.9 g | 62.2 g |
| 脂質 | 50.7 g | 50.4 g | 57.1 g | 62.1 g | 49.1 g | 39.8 g | 55.7 g |
| 炭水化物 | 231.4 g | 235.8 g | 230.5 g | 208.3 g | 246.5 g | 251.4 g | 220.5 g |
| 食塩 | 7.5 g | 7.5 g | 7.8 g | 8.3 g | 7.2 g | 7.4 g | 7.9 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



予定献立表



| 日付 | 令和08年06月22日(月) | 令和08年06月23日(火) | 令和08年06月24日(水) | 令和08年06月25日(木) | 令和08年06月26日(金) | 令和08年06月27日(土) | 令和08年06月28日(日) |
|-------|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 朝 | ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 | パン2種 コンソメスープ スパソテー | ごはん 味噌汁 人参とひき肉の炒り煮 | パン2種 コーンクリームスープ 大根とベーコンのコンソメ煮 | ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付 | ごはん 味噌汁 カリフラワーのスープ煮 | ごはん 味噌汁 キャベツとハムの煮浸し |
| 食 | いんげんのごま和え パイン缶 ラブミーエース | 野菜サラダ ヨーグルト | マカロニサラダ 黄桃缶 りんごジュース | いんげんのツナクリーム和え みかん缶 牛乳 | 玉ねぎのドレ和え ラブミーエース | 白菜のピーナッツ和え バナナ りんごジュース | 大根の青じそ和え ショア |
| 昼 | ごはん 味噌汁 カレイのタルタルソースがけ | ごはん けんちん汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ | ごはん そうめん汁 ほっけの白醤油焼き | ごはん 中華スープ 酢鶏 | カレーライス 福神漬 小松菜の煮浸し | ごはん 豆乳汁 鶏肉の照焼き | ごはん 清まし汁 白身魚のちゃんちゃん焼き |
| 食 | 南瓜の煮付 ほうれん草の和え物 | 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーの味噌マヨ和え | 大豆煮 ほうれん草のナムル | チンゲン菜の中華炒め なます | りんごコンポート | きんぴらごぼう 切干大根の酢の物 | 南瓜のごま煮 ふきのピーナッツ和え |
| おやつ | お茶まんじゅう | オレンジゼリー | 紅茶ケーキ | いちごヨーグルト | やわらかおかき | しっとりまんじゅう | りんごゼリー |
| 夕 | ごはん 中華スープ 八宝菜 大根とちくわのからめ煮 | ごはん 清まし汁 さばの塩焼き れんこんの酢の物 | ごはん 清まし汁 肉じゃが 春雨の酢の物 | ごはん 味噌汁 千種焼 白菜の煮浸し | ごはん 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 角麩の煮物 | ごはん 味噌汁 ほっけの煮付 れんこんの炒り煮 | ごはん かきたま汁 鶏と野菜の味噌煮込み 竹の子の土佐煮 |
| 食 | キャベツの手前漬 | 大根菜のわさび和え | 白菜の手前漬 | 胡瓜の手前漬 | もやしの辛子漬 | 大根菜の昆布風味漬け | 白菜の辛子和え |
| エネルギー | 1601 kcal | 1592 kcal | 1608 kcal | 1619 kcal | 1658 kcal | 1597 kcal | 1611 kcal |
| 蛋白質 | 50.7 g | 62.0 g | 54.3 g | 56.3 g | 47.1 g | 62.2 g | 71.1 g |
| 脂質 | 56.8 g | 53.1 g | 45.8 g | 59.5 g | 62.1 g | 47.0 g | 42.0 g |
| 炭水化物 | 232.9 g | 228.5 g | 255.9 g | 228.2 g | 240.1 g | 243.1 g | 255.2 g |
| 食塩 | 8.1 g | 7.5 g | 7.0 g | 7.6 g | 8.0 g | 7.9 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