

常食

予定献立表

日付	令和08年06月29日(月)	令和08年06月30日(火)	令和08年07月01日(水)	令和08年07月02日(木)	令和08年07月03日(金)	令和08年07月04日(土)	令和08年07月05日(日)
朝 食	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 いんげんのおかか和え ヨーグルト	パン2種 コーンクリームスープ 野菜とハムのソテー にんじんのナムル ミルージュ	ごはん 味噌汁 白はんぺんのふわふわ煮 三色なます オレンジ ラブミーエース	パン2種 パンプキンスープ ジャーマンポテト 野菜サラダ みかん缶 牛乳	ごはん 味噌汁 五目豆 小松菜のごま和え パイン缶 りんごジュース	ごはん 味噌汁 ツナとごぼうの煮物 ブロッコリーのごま和え バナナ ラブミーエース	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 ほうれん草の辛子和え ヨーグルト
昼 食	ごはん コンソメスープ 豚肉のカレーソテー ブロッコリーのソテー ひじきサラダ	ごはん 味噌汁 白身魚の揚げ煮 大根の和風カニあんかけ チンゲン菜の和え物	ごはん 五目スープ カレイの香草パン粉焼き 南瓜の煮付 ほうれん草の和え物	味噌野菜ラーメン わかめごはん(小) 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーとコーンのマヨ和え 麺	ごはん 味噌汁 さけの利休揚げ 白菜の煮浸し いんげんの生姜醤油和え	ごはん コーンクリームスープ 照焼きハンバーグ にんじんの炒り煮 玉ねぎの青じそドレッシング和え	チキンライス コンソメスープ じゃが芋のクリーム煮 切干大根のサラダ
おやつ	カスタードドームケーキ	ソフトクレープ(いちご)	ヨーグルトケーキ	ぶどうヨーグルト	プチシュークリーム	やわらかおかき	りんごゼリー
タ 食	ごはん けんちん汁 赤魚の西京焼 れんこんきんぴら キャベツの塩もみ	ごはん 清まし汁 鶏肉のソテーねぎソース 春雨煮 白菜の酢漬け	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜の焼肉風炒め 豆腐と大豆の炒り煮 大根菜の辛子漬	ごはん 清まし汁 ほっけの煮付 角麩の煮物 白菜の手前漬	ごはん コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き 南瓜のサラダ もやしのナムル漬け	ごはん 清まし汁 さばの味噌煮 がんもと白菜の煮物 大根の甘酢漬	ごはん 清まし汁 赤魚の粕漬焼き 竹の子の金平 もやしの酢漬け
エネルギー	1626 kcal	1592 kcal	1667 kcal	1595 kcal	1575 kcal	1585 kcal	1581 kcal
蛋白質	61.8 g	61.2 g	55.4 g	63.2 g	59.7 g	59.4 g	62.4 g
脂質	59.1 g	57.2 g	53.6 g	49.1 g	50.4 g	44.3 g	41.3 g
炭水化物	223.4 g	218.0 g	251.2 g	241.5 g	234.0 g	249.8 g	251.3 g
食塩	6.7 g	7.1 g	7.6 g	7.5 g	7.2 g	7.6 g	8.5 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

常食

予定献立表

日付	令和08年07月06日(月)	令和08年07月07日(火)	令和08年07月08日(水)	令和08年07月09日(木)	令和08年07月10日(金)	令和08年07月11日(土)	令和08年07月12日(日)
朝	ごはん 味噌汁 和風スクランブルエッグ キャベツの酢の物 パイン缶 ラブミーエース	パン2種 キャロットスープ ウィンナーとキャベツのソテー ブロッコリーのピーナッツ和え バナナ 牛乳	ごはん 味噌汁 ほうれん草とハムのソテー 玉ねぎの青じそドレ和え りんごジュース	パン2種 コーンクリームスープ 白菜のベーコン炒め 大根のナムル みかん缶 牛乳	ごはん 味噌汁 大根のくず煮 小松菜の和え物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 大豆煮 チンゲン菜の浸し オレンジ ラブミーエース	ごはん 味噌汁 れんこんのそぼろ煮 いんげんのごま和え ジョア
昼	ごはん 味噌汁 豚肉のソテーねぎ塩だれ 小松菜のソテー もやしの酢の物	 七夕 そうめん いなり寿司 茄子の煮浸し 大根の味噌煮  	大豆のカレー 福神漬 マカロニサラダ 黄桃缶 	ごはん 清まし汁 豚とキャベツの厚揚げ味噌煮込み 南瓜の煮付 いんげんの辛子醤油和え	ごはん 味噌汁 カレイの唐揚げ野菜あんかけ ひじきの煮付 ほうれん草のごま和え	ごはん 豆乳汁 ほっけのごま味噌焼き さつま芋の煮付 もやしのナムル	ごはん 五目スープ 鶏肉の香草パン粉焼き 里芋の煮付け キャベツのゆかり和え
おやつ	ソフトクレープ(りんご)	ぶどうゼリー	黒糖まんじゅう	バームクーヘン	抹茶どら焼き	ミルクまんじゅう	ミニクリームパン
夕	ごはん 中華スープ 八宝菜 春雨煮 大根菜のわさび和え	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ごぼうのおかか煮 白菜の辛子漬	ごはん 味噌汁 白身魚の照焼き 一口がんもの煮付 小松菜の昆布風味漬	ごはん かきたま汁 さばの粕漬焼き 高野豆腐のあんからめ 大根菜の醤油漬	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 胡瓜の手前漬	ごはん 中華スープ 豚と豆腐のチャンプルー たけのこの炒り煮 キャベツの香味漬	ごはん 味噌汁 赤魚の白醤油焼き ぜんまいの煮付 にんじんのナムル
エネルギー	1645 kcal	1579 kcal	1613 kcal	1655 kcal	1586 kcal	1579 kcal	1580 kcal
蛋白質	53.2 g	47.8 g	59.4 g	63.7 g	59.3 g	65.0 g	67.8 g
脂質	64.9 g	43.6 g	48.1 g	65.7 g	44.6 g	49.2 g	44.2 g
炭水化物	220.4 g	260.4 g	250.7 g	219.9 g	249.5 g	232.7 g	242.3 g
食塩	7.3 g	9.7 g	8.3 g	6.8 g	8.3 g	7.6 g	7.2 g

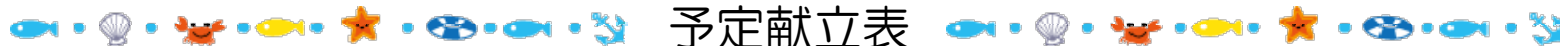
献立は都合により、変更になることがあります。

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07月13日(月)	令和08年07月14日(火)	令和08年07月15日(水)	令和08年07月16日(木)	令和08年07月17日(金)	令和08年07月18日(土)	令和08年07月19日(日)
朝	ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 ブロッコリーのおかか和え	パン2種 ポタージュスープ 小松菜とベーコン炒め 大根サラダ	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草の辛子和え	パン2種 パンプキンスープ じゃが芋のクリーム煮 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 煮豆 チンゲン菜のごまドレ和え	ごはん 味噌汁 豚肉と里芋の煮物 小松菜のピーナッツ和え	ごはん 味噌汁 カリフラワーのスープ煮 大豆サラダ
食	オレンジ ラブミーエース	みかん缶 牛乳	パイン缶 ラブミーエース	ヨーグルト	ミルージュ	バナナ ラブミーエース	黄桃缶 りんごジュース
昼	選択食 ごはん 中華スープ 豚肉のごま焼き又はアジフライ 大根のくず煮 もずくの酢の物	ごはん 清まし汁 肉豆腐 ちくわと根菜の煮物 キャベツのピーナッツ和え	焼きそば わかめごはん(小) 味噌汁 じゃが芋の煮物 もやしの酢の物 麺	ごはん 清まし汁 赤魚のおろし煮 里芋の煮付 いんげんのピーナッツ和え	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう ブロッコリーのおかか和え	ごはん 中華スープ 酢鶏 切干大根の煮付 春雨の酢の物	エビピラフ 五目スープ ウインナーソテー チンゲン菜のナムル
おやつ	牛乳ケーキ	 しっとりまんじゅう	 チョコアイス	やわらかおかき	いちごゼリー	 りんごヨーグルト	紅葉まんじゅう
夕	ごはん 味噌汁 白身魚の味噌マヨ焼き 角麩の煮物 白菜の手前漬	ごはん 清まし汁 ほっけの生姜煮 高野豆腐のあんからめ 大根菜のわさび和え	ごはん のっぺい汁 豚肉となすのオイスター炒め れんこんのごま煮 キャベツの手前漬	ごはん 清まし汁 鶏肉のごま味噌焼き 小松菜の煮浸し もやしの酢漬け	ごはん コンソメスープ 白身魚の香草パン粉焼き さつま芋サラダ にんじんのナムル	ごはん 味噌汁 さばのみりん焼き れんこんとひじきの煮物 白菜の手前漬	ごはん 味噌汁 肉じゃが キャベツと揚げの煮浸し 大根の甘酢漬
エネルギー	1585 kcal	1588 kcal	1630 kcal	1590 kcal	1581 kcal	1599 kcal	1574 kcal
蛋白質	61.7 g	66.0 g	45.9 g	62.9 g	58.6 g	58.7 g	52.2 g
脂質	46.0 g	51.6 g	60.3 g	50.2 g	48.2 g	45.1 g	50.5 g
炭水化物	238.8 g	227.4 g	242.7 g	235.2 g	240.5 g	250.6 g	242.0 g
食塩	7.6 g	7.5 g	7.6 g	7.4 g	6.3 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

常食

予定献立表

日付	令和08年07月20日(月)	令和08年07月21日(火)	令和08年07月22日(水)	令和08年07月23日(木)	令和08年07月24日(金)	令和08年07月25日(土)	令和08年07月26日(日)
朝	ごはん 味噌汁 いんげん金平煮 もずくの酢の物 バナナ ラブミーエース	パン2種 コーンクリームスープ 肉団子の煮物 カリフラワーのドレ和え ジョア	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 胡瓜のごまマヨ和え ヨーグルト	パン2種 コンソメスープ ほうれん草のソテー マカロニサラダ 牛乳	ごはん 味噌汁 れんこんのそぼろ煮 ブロッコリーのピーナッツ和え オレンジ ラブミーエース	ごはん 味噌汁 カリフラワーとハムのコンソメ煮 キャベツのゆかり和え 黄桃缶 りんごジュース	ごはん 味噌汁 煮豆 チンゲン菜のごま和え みかん缶 ラブミーエース
昼	ごはん 飛鳥汁 ほっけのおろし煮 じゃが芋の煮付 ブロッコリーの浸し	ごはん 味噌汁 ゴーヤチャンプルー 小松菜と揚げの煮浸し 南瓜のサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のみぞれあんかけ いんげんの甘辛煮 スパゲッティサラダ	ハヤシライス 福神漬 ジャーマンポテト パイン缶 	土用の丑 五目きしめん ミニうな丼 がんもの煮物 ほうれん草の和え物 	ごはん 中華スープ カレイの南蛮漬け焼き もやしのソテー 白菜のナムル	ごはん 豆乳汁 麻婆豆腐 里芋と根菜の煮物 切干大根の酢の物
おやつ	カスタードどら焼き	プリン	紅茶ケーキ	レモンケーキ	お茶まんじゅう	黒糖ケーキ	アイスクリーム
タ	ごはん たまごスープ 鶏肉の西京焼 野菜とツナのオイスター炒め 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 清まし汁 白身魚のピザ焼き たけのこの土佐煮 ほうれん草のわさび和え	ごはん 清まし汁 赤魚の粕漬焼き 角麩の煮物 キャベツの香味漬け	ごはん 味噌汁 根菜とひき肉のしぐれ煮 春雨の酢の物 白菜の手前漬	ごはん 味噌汁 さばの照焼き ちくわの煮物 小松菜のわさび和え	ごはん コンソメスープ 鶏肉のカレーソテー ポークビーンズ 大根の手前漬	ごはん 清まし汁 ほっけの煮付 高野豆腐のあんからめ にんじんのナムル
エネルギー	1649 kcal	1610 kcal	1578 kcal	1606 kcal	1603 kcal	1606 kcal	1589 kcal
蛋白質	68.2 g	70.8 g	61.2 g	45.5 g	72.2 g	58.9 g	69.5 g
脂質	48.6 g	50.9 g	41.3 g	64.1 g	45.9 g	58.1 g	44.1 g
炭水化物	247.8 g	235.3 g	248.6 g	225.9 g	237.6 g	222.7 g	241.6 g
食塩	6.8 g	7.8 g	7.2 g	6.9 g	9.2 g	6.7 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

仙寿なごみ野