

常食

・・*・*・*・*・*・*・*・*・*・*・*・*・*・*

予定献立表

日付	令和08年08月31日(月)	令和08年09月01日(火)	令和08年09月02日(水)	令和08年09月03日(木)	令和08年09月04日(金)	令和08年09月05日(土)	令和08年09月06日(日)
朝 食	ごはん 味噌汁 がんもと白菜の煮物 なます パイン缶 ラブミーエース	パン2種 コンソメスープ 肉団子の煮物 キャベツの青じそ和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 にんじんとツナの炒り煮 小松菜のピーナッツ和え りんごジュース	パン2種 パンプキンスープ しめじとベーコンの炒め物 カリフラワーのドレ和え バナナ 牛乳	ごはん 味噌汁 ブロッコリーとウィンナー煮 春雨の中華和え 黄桃缶 ラブミーエース	ごはん 味噌汁 キャベツの煮浸し もずくの酢の物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 彩り納豆 ほうれん草の煮浸し みかん缶 りんごジュース
昼 食	ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き もやしのねぎ塩炒め ほうれん草の浸し	焼きそば ゆかりごはん(小) 中華スープ なすの煮物 ブロッコリーのおかか和え 	チキンカレー 福神漬 ジャーマンパンプキン キウイフルーツ	ごはん 豆乳汁 豚肉の味噌焼き もやしの中華炒め ひじきサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉の照焼き じゃが芋の煮付 ツナサラダ	ごはん 清まし汁 たら甘酢あんかけ 和風スパソテー いんげんの生姜和え	ごはん 大豆のスープ 豚肉の香草パン粉焼き れんこんのごま煮 チンゲン菜の和え物
おやつ	やわらかおかき	黒糖まんじゅう 	プチシュークリーム 	バームクーヘン	ぶどうヨーグルト	プリン 	ミニチョコパン
タ 食	ごはん 清まし汁 根菜とひき肉のしぐれ煮 ちくわと胡瓜の味噌マヨ和え キャベツの塩もみ	ごはん 味噌汁 鶏肉の味噌マヨ焼き 厚揚げの煮付 大根菜の昆布風味漬	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜のオイスター炒め 一口がんもの煮付 白菜のゴマ漬	ごはん 五目スープ カレーのピカタ 炒り豆腐 大根の手前漬	ごはん 清まし汁 赤魚の粕漬焼き にんじんの炒り煮 胡瓜の手前漬	ごはん 味噌汁 鶏肉のソテーねぎソース 里芋と角麩の煮物 白菜の手前漬	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 春雨煮 大根菜の醤油漬
エネルギー	1585 kcal	1576 kcal	1590 kcal	1651 kcal	1607 kcal	1583 kcal	1605 kcal
蛋白質	66.5 g	60.1 g	46.6 g	60.3 g	66.6 g	69.6 g	65.9 g
脂質	53.9 g	54.2 g	60.4 g	70.0 g	51.0 g	33.5 g	51.1 g
炭水化物	224.4 g	224.3 g	228.4 g	209.8 g	233.7 g	261.2 g	232.7 g
食塩	7.1 g	8.2 g	8.2 g	7.0 g	6.9 g	6.7 g	8.1 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09月07日(月)	令和08年09月08日(火)	令和08年09月09日(水)	令和08年09月10日(木)	令和08年09月11日(金)	令和08年09月12日(土)	令和08年09月13日(日)
朝 食	ごはん 味噌汁 大豆の煮物 胡瓜の味噌マヨ和え 黄桃缶 ラブミーエース	パン2種 ポタージュスープ ウインナーソテー コーンサラダ ジョア	ごはん 味噌汁 小松菜とハムのソテー 白菜の酢の物 パイン缶 りんごジュース	パン2種 コーンクリームスープ いんげんとベーコンソテー カリフラワーのマヨ和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付 玉ねぎの生姜醤油和え りんごコンポート ラブミーエース	ごはん 味噌汁 ブロッコリーの煮浸し 大根のナムル キウイフルーツ りんごジュース	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 白菜としめじの浸し バナナ ラブミーエース
昼 食	とんこつラーメン わかめごはん(小) 小松菜とツナの炒め物 切干大根の酢の物 	ごはん 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 厚揚げの煮付け 春雨の酢の物	ごはん 清まし汁 ゴーヤチャンプルー きんぴらごぼう ほうれん草のピーナッツ和え	ごはん 味噌汁 さばのごま味噌焼き たけのこの中華炒め キャベツとツナの和え物	ごはん 選択食 中華スープ からあげ 又は ほっけフライ 高野豆腐のあんからめ ブロッコリーの浸し	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 豆乳汁 赤魚の煮付 長芋の白煮 ちくわと胡瓜のごまマヨ和え
おやつ	ソフトクレープ(バナナ)	りんごゼリー 	ドーナツ	バナナカステラ	やわらかおかき	牛乳ケーキ 	ミニクリームパン
夕 食	ごはん 味噌汁 ほっけの白醤油焼き きのこピーマンのあっさり煮 白菜のゴマ漬	ごはん かきたま汁 肉じゃが もやしのねぎ塩炒め 大根菜のわさび和え	ごはん コンソメスープ 白身魚のクリーム煮 南瓜のサラダ キャベツの酢漬け	ごはん 清まし汁 すき焼き煮 ふきのピーナッツ和え 大根の甘酢漬	ごはん 清まし汁 芋煮鍋風みそ仕立て ぜんまいの煮付 胡瓜の手前漬	ごはん 清まし汁 たらの味噌焼き 五目煮 キャベツの手前漬	ごはん コンソメスープ 鶏肉のカレーソテー れんこんきんぴら 大根の手前漬
エネルギー	1695 kcal	1598 kcal	1612 kcal	1586 kcal	1606 kcal	1580 kcal	1608 kcal
蛋白質	63.3 g	55.9 g	58.8 g	58.5 g	54.4 g	56.2 g	62.7 g
脂質	57.6 g	56.2 g	49.0 g	60.4 g	52.7 g	49.5 g	48.9 g
炭水化物	245.4 g	232.0 g	247.2 g	216.7 g	239.1 g	240.4 g	238.9 g
食塩	7.8 g	6.6 g	7.0 g	7.1 g	6.7 g	7.9 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09月14日(月)	令和08年09月15日(火)	令和08年09月16日(水)	令和08年09月17日(木)	令和08年09月18日(金)	令和08年09月19日(土)	令和08年09月20日(日)
朝 食	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 ほうれん草の浸し ヨーグルト	パン2種 グリーンクリームスープ 白はんぺんのふわふわ煮 白菜のゆかり和え 牛乳	ごはん 味噌汁 彩り納豆 小松菜の煮浸し みかん缶 ラブミーエース	パン2種 パンプキンスープ ウインナーソテー コールスローサラダ ミルージュ	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 白菜のピーナッツ和え ラブミーエース	ごはん 味噌汁 ジャーマンポテト いんげんのコーン和え 黄桃缶 りんごジュース	ごはん 味噌汁 肉団子の煮物 チンゲン菜のおかか和え バナナ ラブミーエース
昼 食	三色丼 味噌汁 キャベツとえのきのソテー もやしとハムの辛子和え	ハヤシライス 福神漬 もやしのねぎ塩炒め バナナ 	ごはん 清まし汁 豚肉と茄子の味噌炒め 里芋の煮付 大根の青じそ和え	ごはん 味噌汁 カレイのみぞれあんかけ 大豆煮 もずくの酢の物	赤飯 敬老祝い 清まし汁 天ぷら 炊き合わせ なます りんごコンポート 	ごはん たまごスープ 赤魚の生姜煮 茄子と大根の煮物 ほうれん草のごま和え 	ごはん 鶏とカリフラワーのボトフ 南瓜のクリーム煮 大豆サラダ
おやつ	ぶどうゼリー	紅茶ケーキ	しっとりまんじゅう	コーヒーゼリー	紅白まんじゅう(紅)	紅葉まんじゅう	レモンケーキ
夕 食	ごはん のっぺい汁 ほっけの煮付 角麩と大根の味噌煮 胡瓜の手前漬	ごはん 中華スープ さばの生姜煮 たけのこの煮物 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 五目スープ 豆腐とかにの中華煮 れんこんの土佐煮 にんじんのナムル	ごはん 清まし汁 鶏肉の西京焼 春雨煮 大根の手前漬	ごはん コンソメスープ おろしハンバーグ はんぺんときこのソテー もやしのナムル	ごはん 清まし汁 豚と野菜のオイスター炒め れんこんの酢の物 胡瓜の醤油漬	ごはん 五目スープ たらのカレーソテー 角半平と人参の煮物 白菜の辛子漬
I栄養 -	1575 kcal	1609 kcal	1636 kcal	1578 kcal	1601 kcal	1616 kcal	1560 kcal
蛋白質	79.1 g	62.4 g	60.8 g	57.4 g	51.0 g	56.7 g	64.2 g
脂質	35.8 g	58.5 g	46.0 g	54.4 g	38.3 g	52.4 g	43.2 g
炭水化物	244.9 g	223.2 g	258.1 g	225.7 g	274.0 g	240.6 g	241.5 g
食塩	7.8 g	8.1 g	7.5 g	7.9 g	8.2 g	7.0 g	8.4 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09月21日(月)	令和08年09月22日(火)	令和08年09月23日(水)	令和08年09月24日(木)	令和08年09月25日(金)	令和08年09月26日(土)	令和08年09月27日(日)
朝	ごはん 味噌汁 大根の煮物 小松菜のピーナッツ和え	パン2種 ポタージュスープ スパソテー ほうれん草の和え物	ごはん 味噌汁 ごぼうのそぼろ煮 キャベツのゆかり和え	パン2種 コーンクリームスープ 野菜とハムのソテー マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 大豆煮 白菜のごま和え	ごはん 味噌汁 大根の煮付 いんげんのツナ和え	ごはん 味噌汁 ウインナーと野菜のソテー 春雨の中華和え
食	ヨーグルト	バナナ 牛乳	オレンジ りんごジュース	ミルージュ	パイン缶 ラブミーエース	みかん缶 りんごジュース	ヨーグルト
昼	ごはん そうめん汁 ほっけの照焼き 厚揚げの煮付	ごはん 中華スープ 回鍋肉(ホイコーロー) ブロッコリーの中華炒め	ごはん 豆乳汁 カレイの香草パン粉焼き 高野豆腐のあんかけ	ごはん 味噌汁 アジフライ じゃが芋とベーコン炒め	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き もやしのねぎ塩炒め	ごはん のっぺい汁 さばの味噌焼き がんもと白菜の煮物	ごはん 五目スープ 麻婆豆腐 シューマイ
食	キャベツの香味和え	白菜の酢の物	三色なます	小松菜の和え物	ブロッコリーのピーナッツ和え	ごぼうサラダ	チンゲン菜の辛子和え
おやつ	アイスクリーム	抹茶どら焼き	おはぎ	黒糖ケーキ	りんごヨーグルト	ミニあんぱん	ソフトクレープ(いちご)
タ	ごはん 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 れんこんきんぴら	ごはん 清まし汁 さばのみりん焼き たけのこの煮物	ごはん 清まし汁 鶏の照り煮 五目煮	ごはん けんちん汁 豚肉とごぼうの柳川煮 きのことキャベツの煮浸し	ごはん けの汁 白身魚のごま味噌焼き さつま芋の煮付	ごはん 味噌汁 鶏むね肉の甘酢あんかけ 炒り卵	ごはん コンソメスープ 豚肉のカレーソテー ちくわと胡瓜の味噌マヨ和え
食	大根菜のわさび和え	にんじんのナムル	白菜の手前漬	胡瓜の手前漬	大根菜の昆布風味漬け	キャベツの手前漬	小松菜のわさび和え
エネルギー	1589 kcal	1669 kcal	1630 kcal	1672 kcal	1584 kcal	1610 kcal	1639 kcal
蛋白質	59.3 g	57.8 g	62.7 g	51.0 g	69.6 g	70.9 g	58.3 g
脂質	53.4 g	58.2 g	43.3 g	59.9 g	44.7 g	53.9 g	66.4 g
炭水化物	226.2 g	244.6 g	254.8 g	243.4 g	227.0 g	223.5 g	213.7 g
食塩	7.2 g	7.0 g	7.4 g	7.7 g	6.7 g	6.8 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