

常食



予定献立表

日付	令和08年09月28日(月)	令和08年09月29日(火)	令和08年09月30日(水)	令和08年10月01日(木)	令和08年10月02日(金)	令和08年10月03日(土)	令和08年10月04日(日)
朝	ごはん 味噌汁 白はんぺんのふわふわ煮 ほうれん草としめじの和え物	パン2種 たまごスープ 野菜とベーコンのソテー きゅうりのドレ和え	ごはん 味噌汁 南瓜のクリーム煮 キャベツのおかか和え	パン2種 コーンクリームスープ カリフラワーとハムのコンソメ煮 ツナサラダ 牛乳	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 小松菜の和え物 ミルーシュ	ごはん 味噌汁 人参と厚揚げの炒り煮 キャベツのゴマ和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 ブロッコリーのツナクリーム和え ラブミーエース
昼	ごはん 中華スープ 八宝菜 南瓜の煮付 もやしのナムル	ごはん 味噌汁 さばの生姜煮 さつま芋と角麩の煮物 春雨の酢の物	ごはん かきたま汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ きんぴらごぼう 大豆サラダ	カレーライス 福神漬 マカロニサラダ パイン缶	ごはん 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋の和風ソテー 白菜の酢の物	ごはん 豚汁 揚げ出し豆腐肉味噌掛け ごぼうの煮浸し 和風サラダ	チャーハン けんちん汁 キャベツの焼肉炒め バナナ
おやつ	カスタードドームケーキ	プリン	りんごヨーグルト	ヨーグルトケーキ	どら焼き	ソフトクレープ(りんご)	ミルクまんじゅう
夕	ごはん 味噌汁 たらなのたね焼き 高野豆腐のあんからめ 大根の手前漬	ごはん 味噌汁 鶏肉の照焼き 炒り豆腐 白菜のゴマ漬	ごはん 中華スープ 豚肉と野菜の焼肉風炒め ぜんまいの煮付 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 味噌汁 鶏のおろし煮 半平とたまねぎの煮浸し 胡瓜の手前漬	ごはん 清まし汁 白身魚のクリーム煮 きのこのソテー キャベツの手前漬	ごはん 味噌汁 赤魚の白醤油焼き たけのこの土佐煮 もやしの辛子漬	ごはん 清まし汁 さばの甘酢あんかけ 里芋ときのこの煮物 大根菜のわさび和え
エネルギー	1620 kcal	1596 kcal	1639 kcal	1608 kcal	1605 kcal	1597 kcal	1590 kcal
蛋白質	58.0 g	66.9 g	50.6 g	53.2 g	59.0 g	64.2 g	62.4 g
脂質	47.9 g	54.5 g	54.6 g	59.7 g	50.6 g	49.3 g	53.6 g
炭水化物	252.5 g	225.3 g	248.1 g	232.5 g	240.0 g	236.4 g	229.2 g
食塩	7.8 g	7.5 g	7.7 g	8.3 g	7.1 g	7.7 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

常食

予定献立表

日付	令和08年10月05日(月)	令和08年10月06日(火)	令和08年10月07日(水)	令和08年10月08日(木)	令和08年10月09日(金)	令和08年10月10日(土)	令和08年10月11日(日)
朝	ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付 ほうれん草のおかか和え	パン2種 グリーンクリームスープ ジャーマンパンプキン コールスローサラダ	ごはん 味噌汁 キャベツとハムの塩炒め 玉ねぎの生姜醤油和え	パン2種 キャロットスープ ウインナーソテー マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 煮豆 チンゲン菜のみぞれ酢和え	ごはん 味噌汁 キャベツとツナの煮浸し なます	ごはん 味噌汁 ブロッコリーと揚げの煮浸し もやしの和え物
食	みかん缶 りんごジュース	りんごコンポート 牛乳	黄桃缶 ラブミーエース	ジョア	ヨーグルト	パイン缶 ラブミーエース	キウイフルーツ りんごジュース
昼	ごはん 味噌汁 ほっけの照り煮 じゃが芋の煮付 いんげんのピーナッツ和え	ごはん 清まし汁 豚肉の生姜焼き さつま芋のいとこ煮 小松菜の和え物	ごはん 中華スープ カレーの唐揚げ野菜あんかけ ごぼうのそぼろ煮 春雨の酢の物	ごはん 味噌汁 鶏肉のソテーねぎソース ジャーマンポテト カリフラワーのドレ和え	ごはん そうめん汁 豆腐ハンバーグカニあんかけ 里芋の味噌煮 ほうれん草の和え物	三色丼 清まし汁 厚揚げの煮付け 白菜のゆかり和え	ごはん 豆乳汁 ほっけの塩焼き 南瓜のごま煮 ひじきのサラダ
おやつ	バームクーヘン	 ソフトクレープ(バナナ)	いちごヨーグルト	黒糖まんじゅう	レモンケーキ	やわらかおかき	オレンジゼリー
タ	ごはん 清まし汁 鶏肉の味噌漬け焼き 春雨煮 キャベツの手前漬	ごはん 味噌汁 さばの煮付 角麩の煮物 白菜の手前漬	ごはん 清まし汁 芋煮鍋風 もやしのねぎ塩炒め 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 味噌汁 赤魚の白醤油焼き 炒り豆腐 もやしの辛子和え	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜のオイスター炒め 人参の炒り煮 白菜の辛子漬	ごはん 味噌汁 白身魚のちゃんちゃん焼き ぜんまいと筍の煮付 胡瓜の手前漬	ごはん 清まし汁 豚とキャベツの厚揚げ味噌煮込み ちくわと舞茸の炒り煮 大根と人参の酢漬け
食	1574 kcal 68.2 g 43.0 g 240.4 g 7.7 g	1652 kcal 62.0 g 54.5 g 244.7 g 6.8 g	1638 kcal 51.1 g 53.2 g 247.3 g 6.9 g	1625 kcal 66.0 g 60.0 g 221.3 g 7.0 g	1605 kcal 57.5 g 49.8 g 241.5 g 8.5 g	1581 kcal 70.2 g 44.0 g 235.8 g 8.2 g	1592 kcal 57.9 g 53.4 g 233.7 g 7.7 g

献立は都合により、変更になることがあります。

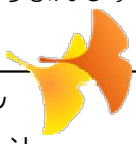
赤字：なごみ食

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10月12日(月)	令和08年10月13日(火)	令和08年10月14日(水)	令和08年10月15日(木)	令和08年10月16日(金)	令和08年10月17日(土)	令和08年10月18日(日)
朝	ごはん 味噌汁 大根のそぼろ煮 キャベツのおかか和え バナナ ラブミーエース	パン2種 パンプキンスープ スパソテー カリフラワーのマリネ 牛乳	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮物 白菜の辛子和え パイン缶 ラブミーエース	パン2種 コンソメスープ ジャーマンポテト <u>グリーンサラダ</u> ヨーグルト	ごはん 味噌汁 揚げとほうれん草の煮浸し もずくの酢の物 キウイフルーツ りんごジュース	ごはん 味噌汁 キャベツと豚の煮物 玉ねぎのナムル みかん缶 ラブミーエース	ごはん 味噌汁 いんげんとツナの炒め煮 さつま芋サラダ オレンジ りんごジュース
昼	ごはん 清まし汁 さばの照焼き 小松菜の煮浸し 玉ねぎの和風ドレ和え	ハヤシライス 福神漬 ごぼうときゅうりのごまマヨ和え 黄桃缶 	焼きそば ゆかりごはん(小) たまごスープ いんげんとひき肉の煮物 大根のごまドレ和え <u>麺</u>	<u>選択食</u> ごはん <u>味噌汁</u> 酢鶏又は赤魚の揚げ煮 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜の和え物	ごはん <u>味噌汁</u> 鶏のカレーソテー 一口がんもの煮付 ブロッコリーの和え物 	ごはん 豚汁 たらこの粕漬焼き 切干大根の煮付 マカロニサラダ	ごはん 中華スープ 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ スパソテー もやしのナムル
おやつ	黒糖ケーキ	バナナカステラ	りんごヨーグルト	プリン	お茶まんじゅう	ドーナツ	しっとりまんじゅう 
夕	ごはん 味噌汁 千種焼 れんこんのごま煮 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 ふきのピーナッツ和え 大根菜の昆布風味漬	ごはん 清まし汁 白身魚の香草パン粉焼き 高野豆腐のあんからめ キャベツの手前漬	ごはん 中華スープ 豚肉の味噌焼き キャベツときこの煮浸し 大根の手前漬	ごはん 清まし汁 豆腐の肉味噌かけ たけのこの炒り煮 もやしの辛子漬	ごはん 味噌汁 鶏肉の生姜煮 五目金平 白菜の昆布風味漬	ごはん 清まし汁 回鍋肉(ホイコーロー) 春雨サラダ にんじんのドレ和え
エネルギー	1582 kcal	1666 kcal	1580 kcal	1644 kcal	1574 kcal	1622 kcal	1605 kcal
蛋白質	63.6 g	51.1 g	63.5 g	59.9 g	64.3 g	63.7 g	43.5 g
脂質	45.1 g	66.7 g	50.2 g	58.7 g	46.1 g	52.4 g	52.1 g
炭水化物	246.4 g	230.7 g	230.5 g	232.6 g	241.7 g	235.9 g	250.2 g
食塩	7.7 g	7.2 g	8.4 g	7.6 g	7.3 g	6.9 g	6.7 g

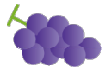
献立は都合により、変更になることがあります。

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10月19日(月)	令和08年10月20日(火)	令和08年10月21日(水)	令和08年10月22日(木)	令和08年10月23日(金)	令和08年10月24日(土)	令和08年10月25日(日)
朝	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮付 白菜のナムル	パン2種 コーンクリームスープ きのこ卵のオイスター炒め ツナサラダ	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 もやしの和え物	パン2種 ポタージュスープ 南瓜のクリーム煮 キャベツのドレ和え	ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付け ほうれん草のピーナッツ和え	ごはん 味噌汁 彩り納豆 いんげんの煮浸し	ごはん 味噌汁 ブロッコリーとハムのソテー 玉ねぎのおかか和え
食	パイン缶 ラブミーエース	りんごコンポート 牛乳	ヨーグルト	黄桃缶 牛乳	ミルージュ	キウイフルーツ ラブミーエース	みかん缶 りんごジュース
昼	ごはん 味噌汁 鶏肉のピカタ もやしのソテー 大豆サラダ	ごはん 清まし汁 おろしハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 さばの煮付け 里芋の味噌煮 チンゲン菜のナムル	ごはん 五目スープ 白身魚のもろこし焼き 切干大根の煮付 白菜のごま和え	豚汁うどん なめしごはん(小) 大豆の煮物 れんこんの酢の物 麺	ごはん 清まし汁 豚肉と里芋の味噌煮 ひじきの煮物 キャベツのナムル	エビピラフ ミネストローネ じゃが芋のクリーム煮 小松菜のピーナッツ和え
おやつ	レモンケーキ	よもぎまんじゅう	グレープゼリー	やわらかおかき	ソフトクレープ(いちご)	カスタードドームケーキ	紅茶ケーキ
タ	ごはん コンソメスープ 白身魚のピザ焼き ウインナーソテー	ごはん 味噌汁 ほっけのみりん焼き 角麩の煮物	ごはん 清まし汁 豚肉のねぎ味噌焼き にんじんの炒り煮	ごはん 清まし汁 赤魚の生姜煮 厚揚げの煮付	ごはん 味噌汁 鶏肉の照焼き れんこんきんぴら	ごはん 味噌汁 カレーの粕漬焼き 大根のそぼろ煮	ごはん 中華スープ 豚肉の香草パン粉焼き チンゲン菜の中華炒め
食	大根菜の昆布風味漬	白菜の手前漬	胡瓜の手前漬	小松菜の辛子和え	キャベツの辛子漬	胡瓜の手前漬	大根の手前漬
エネルギー	1649 kcal	1613 kcal	1583 kcal	1515 kcal	1676 kcal	1646 kcal	1612 kcal
蛋白質	69.5 g	63.8 g	61.1 g	65.1 g	59.1 g	56.1 g	60.9 g
脂質	63.9 g	51.3 g	50.0 g	42.7 g	57.7 g	51.6 g	54.6 g
炭水化物	212.0 g	235.8 g	236.4 g	230.2 g	242.2 g	249.8 g	231.9 g
食塩	6.8 g	8.2 g	7.5 g	7.1 g	8.0 g	7.9 g	7.7 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