常食

予定献立表

日付	令和08年11月30日(月)	令和08年12月01日(火)	令和08年12月02日(水)	令和08年12月03日(木)	令和08年12月04日(金)	令和08年12月05日(土)	令和08年12月06日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 キャベツとハムの煮浸し ひじきサラダ りんごコンポート ラブミーエース	ごはん 味噌汁 和風スパソテー ブロッコリーのピーナッツ和え ヨーグルト	パン２種 グリーンクリームスープ ジャーマンポテト カリフラワーのマリネ りんごコンポート 牛乳	ごはん 味噌汁 はんぺんときのこのソテー ほうれん草の和え物 ミルージュ	パン２種 コーンクリームスープ 長芋のベーコン炒め キャベツのナムル オレンジ 牛乳	ごはん 味噌汁 煮豆 ブロッコリーの浸し パイン缶 りんごジュース	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮付 白菜のゆかり和え みかん缶 ラブミーエース
昼食	ごはん コンソメスープ 白身魚フライ（タルタルソース） チンゲン菜とえのきのソテー なます	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグカニあんかけ 里芋と角麸の煮物 小松菜のおかか和え	ごはん 清まし汁 カレイのタルタルソースがけ もやしの炒め物 ほうれん草のおかか和え	焼きそば ゆかりごはん（小） 味噌汁 ブロッコリーのソテー れんこんごまドレ和え 麺	ごはん たまごスープ 鶏肉のピザ焼き 南瓜のクリーム煮 大根の青じそ和え	ごはん 清まし汁 赤魚のさっぱり煮 角麸の煮物 ごぼうサラダ	ごはん 豆乳汁 肉じゃが スパソテー キャベツとしめじの浸し
おやつ	プリン	和のパンケーキ黒蜜	みそまんじゅう	レモンケーキ	ももゼリー	いちごヨーグルト	カスタードドームケーキ
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉のごま焼き れんこんの土佐煮 胡瓜の手前漬	ごはん 清まし汁 さばの塩焼き 大根の味噌煮 もやしのナムル	ごはん 中華スープ 回鍋肉(ホイコーロー) 拌三絲（バンサンスー） 白菜の昆布風味漬け	ごはん 清まし汁 白身魚のなたね焼き 高野豆腐のあんからめ 大根の手前漬	ごはん 味噌汁 豆腐の五目あんかけ 肉団子の煮物 小松菜の辛子和え	ごはん コンソメスープ 鶏と野菜のケチャップ煮 炒り卵 キャベツの酢漬け	ごはん 清まし汁 ほっけの塩焼き れんこんきんぴら 大根菜のわさび和え
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1699 kcal	1582 kcal	1618 kcal	1583 kcal	1593 kcal	1587 kcal	1651 kcal
蛋白質	53.4 g	69.7 g	53.1 g	57.9 g	60.7 g	68.1 g	61.5 g
脂質	61.6 g	47.4 g	63.5 g	55.8 g	52.6 g	42.3 g	49.3 g
炭水化物	245.5 g	231.0 g	222.4 g	226.1 g	234.0 g	247.0 g	251.1 g
食塩	7.5 g	7.8 g	7.1 g	8.1 g	8.1 g	6.9 g	6.9 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

常食



予定献立表

日付	令和08年12月07日(月)	令和08年12月08日(火)	令和08年12月09日(水)	令和08年12月10日(木)	令和08年12月11日(金)	令和08年12月12日(土)	令和08年12月13日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付 小松菜のピーナッツ和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 白はんぺんのふわふわ煮 チンゲン菜の和え物 りんごジュース	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 パイン缶 牛乳	ごはん 味噌汁 じゃが芋の煮付 ブロッコリーのマヨ和え キウイフルーツ ラブミーエース	パン２種 ポタージュスープ マカロニソテー 玉ねぎの和風ドレ和え バナナ 牛乳	ごはん 味噌汁 チンゲン菜と揚げの煮浸し 白菜のゆかり和え みかん缶 ラブミーエース	ごはん 味噌汁 人参とひき肉の炒り煮 なます ヨーグルト
昼食	ごはん 味噌汁 さばの生姜煮 里芋の煮物 玉ねぎのナムル	ハヤシライス 福神漬 もやしのドレ和え 黄桃缶	ごはん 中華スープ 八宝菜 ブロッコリーの煮浸し ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 赤魚の香草パン粉焼き 春雨煮 キャベツの酢の物	ごはん そうめん汁 カレイの甘酢あんかけ 里芋の土佐煮 ほうれん草の和え物	ごはん 清まし汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ ごぼうのごま煮 キャベツのおかか和え	チキンライス コンソメスープ ジャーマンパンプキン ブロッコリーの和え物
おやつ	抹茶まんじゅう	ドーナツ	いちごゼリー	どら焼き	バナナカステラ	ミニチョコパン	バウムクーヘン
夕食	ごはん 清まし汁 鶏肉の照焼き ちくわと舞茸の炒り煮 白菜の辛子漬	ごはん 清まし汁 赤魚の西京焼 春雨の酢の物 にんじんのナムル	ごはん 味噌汁 白身魚のおろし煮 ぜんまいの煮付 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 清まし汁 豚肉の柳川風 がんもとひじきの煮物 白菜の手前漬	ごはん 清まし汁 豚肉の味噌焼き れんこんの炒り煮 キャベツの辛子漬	ごはん 味噌汁 ほっけの煮付け 高野豆腐の卵とじ 大根菜のわさび和え	ごはん 中華スープ キャベツと豚の厚揚げ味噌煮込み ふきのおかか和え 胡瓜の手前漬
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1584 kcal	1605 kcal	1580 kcal	1576 kcal	1608 kcal	1572 kcal	1602 kcal
蛋白質	68.5 g	50.9 g	57.5 g	59.7 g	55.9 g	63.2 g	55.5 g
脂質	51.9 g	48.9 g	60.4 g	41.4 g	47.7 g	31.1 g	53.6 g
炭水化物	223.7 g	249.4 g	216.1 g	251.9 g	247.0 g	271.1 g	235.7 g
食塩	7.7 g	7.3 g	7.7 g	7.3 g	6.6 g	8.0 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12月14日(月)	令和08年12月15日(火)	令和08年12月16日(水)	令和08年12月17日(木)	令和08年12月18日(金)	令和08年12月19日(土)	令和08年12月20日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ひじきと大豆の煮物 ほうれん草の和え物 黄桃缶 ラブミーエース	ごはん 味噌汁 里芋のあんかけ 野菜サラダ みかん缶 りんごジュース	パン２種 パンプキンスープ ブロッコリーとハムのソテー スパサラダ キウイフルーツ 牛乳	ごはん 味噌汁 大豆煮 チンゲン菜の浸し パイン缶 ラブミーエース	パン２種 コーンクリームスープ 玉ねぎとウインナーのスープ煮 ブロッコリーごまドレ和え バナナ 牛乳	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のピーナッツ和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 スパソテー 人参の炒り煮 オレンジ ラブミーエース
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 和風スパソテー 小松菜の和え物	味噌野菜ラーメン わかめごはん（小） れんこんきんぴら チンゲン菜の和え物 麺	ごはん 清まし汁 ほっけの照り煮 じゃが芋の煮物 白菜のゆかり和え	ごはん　選択食 味噌汁 豚肉ソテーねぎ塩だれ又は 豆腐ハンバーグおろし酢ソース 一口がんもの煮付 ひじきサラダ	ごはん 中華スープ 酢鶏 南瓜の煮付 キャベツのナムル	ごはん 豆乳汁 赤魚のおろしあんかけ ごぼうのおかか煮 小松菜のわさび和え	ごはん ポトフ ほうれん草の煮浸し ポテトサラダ
おやつ	やわらかおかき	吹雪まんじゅう	和のパンケーキ抹茶	カスタードどら焼き	ぶどうゼリー	しっとりまんじゅう	りんごヨーグルト
夕食	ごはん 清まし汁 さばの煮付け 春雨の中華和え もやしの酢漬け	ごはん かきたま汁 たらの粕煮 角麸の煮物 大根菜の辛子漬	ごはん コンソメスープ 豚肉のケチャップ焼き もやしの青じそ和え 胡瓜の手前漬	ごはん 五目スープ 白身魚の香草パン粉焼き れんこんの土佐煮 もやしのナムル漬け	ごはん 清まし汁 カレイのピカタ ちくわの炒り煮 白菜の酢漬け	ごはん コンソメスープ 鶏肉と野菜のカレー煮 もやしのねぎ塩炒め キャベツの手前漬	ごはん 味噌汁 豚肉と里芋の煮込鍋風 厚揚げの味噌煮 大根の甘酢漬
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1572 kcal	1583 kcal	1584 kcal	1600 kcal	1624 kcal	1574 kcal	1580 kcal
蛋白質	61.8 g	68.8 g	62.7 g	63.7 g	52.0 g	73.3 g	49.2 g
脂質	53.4 g	30.3 g	55.3 g	48.0 g	54.2 g	42.4 g	53.9 g
炭水化物	225.3 g	272.4 g	225.3 g	238.0 g	243.2 g	239.4 g	235.4 g
食塩	7.3 g	7.2 g	7.7 g	6.8 g	7.9 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

仙寿なごみ野

常食

予定献立表

日付	令和08年12月21日(月)	令和08年12月22日(火)	令和08年12月23日(水)	令和08年12月24日(木)	令和08年12月25日(金)	令和08年12月26日(土)	令和08年12月27日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 大根のそぼろ煮 小松菜の浸し ミルージュ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の煮物 チンゲン菜の和え物 黄桃缶 ラブミーエース	パン２種 キャロットスープ マカロニソテー 小松菜のおかか和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 人参とひき肉の炒り煮 いんげんの青じそ和え バナナ りんごジュース	パン２種 ポタージュスープ きんぴらごぼう キャベツのドレ和え ジョア	ごはん 味噌汁 カリフラワーとハムのスープ煮 ブロッコリーのツナクリーム和え パイン缶 りんごジュース	ごはん 味噌汁 おろし納豆 さつま芋の煮付 キウイフルーツ ラブミーエース
昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き もやしの炒め物 キャベツの辛子和え	ごはん 味噌汁 カレイのなたね焼き 南瓜の煮付 切干大根の酢の物	ごはん 五目スープ 麻婆豆腐 里芋の煮付け 大根のナムル	焼きたてパン ミートボールのシチュー 野菜コロッケ スパサラダ	カレーライス 福神漬 ジャーマンパンプキン みかん缶	ごはん コンソメスープ ハンバーグ　チーズのせ焼き キャベツの中華炒め ブロッコリーごま和え	ごはん 清まし汁 白身魚の南蛮漬け焼き じゃが芋のクリーム煮 小松菜のピーナッツ和え
おやつ	レモンゼリー	ソフトクレープ(いちご)	プリン	クリスマスゼリー	チョコアイス	シフォンケーキ	ミニあんぱん
夕食	ごはん 五目スープ ほっけの照焼き 炒り豆腐 白菜の昆布風味漬け	ごはん 清まし汁 豚肉の焼肉風炒め 一口がんもの煮付 胡瓜の醤油漬	ごはん 清まし汁 白身魚のカレーソテー 高野豆腐のあんからめ 白菜の手前漬	ごはん かきたま汁 赤魚の粕煮 春雨煮 小松菜のわさび和え	ごはん 味噌汁 豚肉のねぎ味噌焼き たけのこの炒り煮 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 清まし汁 すき焼き煮 れんこんきんぴら 白菜の手前漬	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り煮 炒り卵 にんじんのナムル
ｴﾈﾙｷﾞｰ	1577 kcal	1645 kcal	1587 kcal	1584 kcal	1673 kcal	1623 kcal	1587 kcal
蛋白質	66.0 g	48.8 g	68.0 g	55.5 g	53.0 g	57.1 g	69.0 g
脂質	51.5 g	60.0 g	53.2 g	40.4 g	64.3 g	53.7 g	38.2 g
炭水化物	225.3 g	238.5 g	222.2 g	260.2 g	239.2 g	239.6 g	256.3 g
食塩	7.2 g	7.2 g	7.5 g	8.2 g	6.8 g	7.1 g	7.1 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