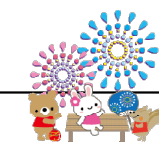


常食

予定献立表

日付	令和08年07月27日(月)	令和08年07月28日(火)	令和08年07月29日(水)	令和08年07月30日(木)	令和08年07月31日(金)	令和08年08月01日(土)	令和08年08月02日(日)
朝	ごはん 味噌汁 小松菜と豚肉の煮浸し なます パイン缶 りんごジュース	パン2種 ポタージュスープ 南瓜とベーコンのスープ煮 いんげんのごまドレ和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ひじきの煮付 ほうれん草の和え物 バナナ ラブミーエース	パン2種 パンプキンスープ 白はんぺんのふわふわ煮 スパサラダ オレンジ 牛乳	ごはん 味噌汁 厚揚げの煮付け キャベツのゆかり和え ミルージュ	ごはん 味噌汁 人参とひき肉の炒り煮 玉ねぎのおかか和え キウイフルーツ ラブミーエース	ごはん 味噌汁 大豆煮 大根の青じそ和え バナナ りんごジュース
昼	ごはん そうめん汁 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋の中華炒め ブロッコリーサラダ	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグカニあんかけ 大根のそぼろ煮 拌三絲（パンサンスー）	焼きたてパン ミートボールのシチュー 野菜コロッケ アスパラとツナのサラダ	ごはん 中華スープ 回鍋肉(ホイコーロー) いんげんの甘辛煮 もやしのナムル	ごはん 味噌汁 カレイのピカタ もやしの焼肉風炒め 切干大根のサラダ	ごはん 清まし汁 肉豆腐 里芋の煮付 チンゲン菜の浸し	チキンライス コーンクリームスープ ジャーマンポテト いんげんのツナマヨ和え
おやつ	ソフトクレープ(バナナ) 	やわらかおかき 	いちごヨーグルト	ドーナツ	 どら焼き	ヨーグルトケーキ	 いちごゼリー
タ	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 厚揚げの煮付 大根菜の醤油漬	ごはん 中華スープ 豚肉と野菜のオイスター炒め れんこんきんぴら キャベツの手前漬	ごはん 清まし汁 鶏肉の照焼き たけのこの炒り煮 胡瓜の昆布風味漬	ごはん けの汁 ほっけのみりん焼き ごぼうの炒り煮 白菜の香味和え	ごはん コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き ジャーマンパンプキン 小松菜のわさび和え	ごはん 味噌汁 赤魚のおろし煮 きのこピーマンのあっさり煮 胡瓜の手前漬	ごはん 味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ ちくわの煮物 白菜のゴマ漬
エネルギー	1603 kcal	1637 kcal	1643 kcal	1627 kcal	1670 kcal	1591 kcal	1677 kcal
蛋白質	54.1 g	52.3 g	60.5 g	59.7 g	59.0 g	66.2 g	66.6 g
脂質	62.9 g	59.1 g	56.0 g	57.3 g	62.7 g	46.0 g	49.4 g
炭水化物	218.8 g	233.0 g	238.0 g	233.9 g	225.3 g	240.6 g	254.7 g
食塩	6.3 g	8.3 g	8.5 g	7.2 g	7.6 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08月03日(月)	令和08年08月04日(火)	令和08年08月05日(水)	令和08年08月06日(木)	令和08年08月07日(金)	令和08年08月08日(土)	令和08年08月09日(日)
朝	ごはん 味噌汁 れんこんのそぼろ煮 ふきのピーナッツ和え ヨーグルト	パン2種 コーンクリームスープ ジャーマンポテト ブロッコリーの和え物 オレンジ 牛乳	ごはん 味噌汁 一口がんもの煮付 キャベツの和え物 黄桃缶 りんごジュース	パン2種 ポタージュース スパソテー カリフラワーと枝豆のサラダ ミルーシュ	ごはん 味噌汁 はんぺんと玉葱の生姜炒め ほうれん草としめじの和え物 ラブミーエース	ごはん 味噌汁 ツナと人参の炒り煮 いんげんのごま和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ウインナーソテー チンゲン菜のピーナッツ和え みかん缶 ラブミーエース
昼	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き ひじきの煮付 もやしのドレッシング和え	ごはん 清まし汁 鶏肉のチーズ焼き 高野豆腐の卵あんかけ ほうれん草の和え物	冷やし中華 ゆかりごはん(小) 南瓜の煮付 小松菜のソテー	ごはん 味噌汁 さけのちゃんちゃん焼き 里芋のそぼろ煮 もずくの酢の物	大豆とひき肉のカレー 福神漬 ブロッコリーのマヨ和え パイン缶	ごはん 豆乳汁 カレイの南蛮焼タルタルソース じゃが芋の煮付 小松菜とえのきのナムル	ごはん 清まし汁 肉じゃが きんぴらごぼう 南瓜のサラダ
おやつ	プチシュークリーム	しっとりまんじゅう	プリン	バームクーヘン	アイスクリーム	やわらかおかき	レモンケーキ
タ	ごはん コンソメスープ 豚肉の生姜焼き キャベツと揚げの煮浸し 大根菜の昆布風味漬	ごはん 清まし汁 麻婆豆腐 白菜の酢の物 もやしのゴマ漬	ごはん 清まし汁 白身魚のゴマ味噌焼き 五目煮 白菜の辛子漬	ごはん コンソメスープ 鶏むね肉のケチャップ焼き マカロニサラダ 大根菜のわさび和え	ごはん 味噌汁 赤魚の西京焼 厚揚げの煮付 胡瓜の手前漬	ごはん 清まし汁 鶏と野菜の味噌煮込み れんこんの土佐煮 大根の甘酢漬	ごはん のっぺい汁 豆腐ハンバーグカニあんかけ ぜんまいの煮付 白菜の酢漬
エネルギー	1578 kcal	1670 kcal	1593 kcal	1609 kcal	1600 kcal	1588 kcal	1586 kcal
蛋白質	65.0 g	69.7 g	60.5 g	65.5 g	63.1 g	54.8 g	46.0 g
脂質	59.6 g	64.5 g	39.2 g	43.8 g	54.6 g	55.6 g	47.6 g
炭水化物	207.9 g	219.1 g	263.8 g	251.1 g	228.8 g	227.2 g	254.9 g
食塩	6.9 g	7.0 g	8.4 g	8.6 g	8.3 g	7.7 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08月10日(月)	令和08年08月11日(火)	令和08年08月12日(水)	令和08年08月13日(木)	令和08年08月14日(金)	令和08年08月15日(土)	令和08年08月16日(日)
朝	ごはん 味噌汁 おろし納豆 南瓜のいとこ煮 ジョア	パン2種 たまごスープ カリフラワーとハムのクリーム煮 マカロニサラダ パイン缶 牛乳	ごはん 味噌汁 キャベツとツナの煮浸し 玉ねぎの和風ドレッシング和え オレンジ りんごジュース	パン2種 グリーンクリームスープ ジャーマンポテト 小松菜のピーナッツ和え 黄桃缶 牛乳	ごはん 味噌汁 大豆煮 ごぼうサラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 炒り卵 れんこんの酢の物 ミルージュ	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろあんかけ キャベツの酢の物 みかん缶 りんごジュース
昼	ごはん 味噌汁 白身魚フライ なすとひき肉の煮物 白菜の煮浸し	ごはん 清まし汁 鶏肉の西京焼 ほうれん草の煮浸し キャベツのナムル	ごはん コーンクリームスープ 煮込みハンバーグ いんげん金平風煮 <u>大豆サラダ</u>	ごはん そうめん汁 ほっけの白醤油焼き 炒り豆腐 切干大根の酢の物	ごはん 味噌汁 豚肉の焼肉風炒め 里芋とツナのあんかけ チンゲン菜のナムル	ごはん コンソメスープ 豚肉の味噌マヨ焼き スパソテー <u>野菜サラダ</u>	エビピラフ 五目スープ ウインナーソテー 春雨サラダ
おやつ	カスタードドームケーキ	黒糖まんじゅう	牛乳ケーキ	紅葉まんじゅう	ソフトクレープ(バナナ)	やわらかおかき	ドーナツ
タ	ごはん 豆乳汁 豚肉のごま焼き 野菜のオイスター炒め にんじんのナムル	ごはん 味噌汁 カレイのみぞれあんかけ がんもの煮付 白菜の酢漬け	ごはん 清まし汁 さけの香草パン粉焼き 角麩の味噌煮 大根菜の昆布風味漬け	ごはん 清まし汁 鶏肉の味噌煮 春雨煮 キャベツの手前漬	ごはん のっぺい汁 さばの照り煮 たけのこの炒り煮 大根の手前漬	ごはん けの汁 赤魚のみりん焼き 厚揚げの味噌煮 大根菜の辛子漬	ごはん たまごスープ 回鍋肉(ホイコーロー) 高野豆腐のあんかけ 胡瓜のナムル
エネルギー	1660 kcal	1628 kcal	1573 kcal	1621 kcal	1678 kcal	1616 kcal	1607 kcal
蛋白質	67.2 g	64.0 g	60.8 g	64.8 g	60.2 g	62.0 g	52.2 g
脂質	49.1 g	61.1 g	38.1 g	53.8 g	67.2 g	57.1 g	50.9 g
炭水化物	253.7 g	216.1 g	255.7 g	230.8 g	222.3 g	220.8 g	245.4 g
食塩	7.1 g	7.6 g	7.5 g	7.1 g	6.7 g	6.8 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

仙寿なごみ野

常食



予定献立表

日付	令和08年08月17日(月)	令和08年08月18日(火)	令和08年08月19日(水)	令和08年08月20日(木)	令和08年08月21日(金)	令和08年08月22日(土)	令和08年08月23日(日)
朝	ごはん 味噌汁 白菜とツナの煮浸し ブロッコリーのおかか和え 黄桃缶 りんごジュース	パン2種 パンプキンスープ キャベツとハムのコンソメ煮 <u>大根サラダ</u> ジョア	ごはん 味噌汁 彩り納豆 小松菜の煮浸し キウイフルーツ ラブミーエース	パン2種 コーンクリームスープ ブロッコリーのコンソメ煮 スパゲッティサラダ パイン缶 牛乳	ごはん 味噌汁 長芋のおかか煮 いんげんの青じそ和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 半平とたまねぎの炒め煮 <u>野菜サラダ</u> バナナ ラブミーエース	ごはん 味噌汁 ほうれん草とハムのソテー れんこんの酢の物 みかん缶 りんごジュース
昼	けんちんそば なめしごはん(小) えのきとじゃが芋の炒め物 ほうれん草の和え物 麺	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 里芋の煮付け ブロッコリーのピーナッツ和え	ごはん 清まし汁 豚肉のしぐれ煮 れんこんの土佐煮 もずくの酢の物	ごはん けんちん汁 カレーのソテーねぎ塩だれ じゃが芋の煮付 チンゲン菜の浸し	ごはん 選択食 味噌汁 みそカツ 又は 揚げ出し豆腐みそかけ ひじきの煮付 春雨サラダ	ごはん 豆乳汁 ほっけの塩焼き 南瓜と大根の煮付 白菜の酢の物	ごはん 清まし汁 鶏肉の照り煮 角麩の煮物 もやしのナムル
おやつ	ミルクまんじゅう	抹茶どら焼き	ぶどうヨーグルト	バナナカステラ	りんごゼリー	紅茶ケーキ	プリン
夕	ごはん 清まし汁 千種焼 五目金平 大根菜の辛子漬	ごはん 清まし汁 赤魚の生姜煮 ぜんまいの煮付 胡瓜のナムル	ごはん かきたま汁 さばの生姜煮 ちくわと舞茸の炒り煮 白菜の手前漬	ごはん 清まし汁 鶏と厚揚げすき焼き風 炒り豆腐 もやしの酢漬け	ごはん 清まし汁 たらのマスタード味噌焼き 大豆煮 大根の手前漬	ごはん 中華スープ 八宝菜 一口がんもの煮付 胡瓜の手前漬	ごはん 五目スープ 白身魚の味噌焼き さつま芋金平 キャベツの香味漬け
エネルギー	1594 kcal	1602 kcal	1585 kcal	1582 kcal	1589 kcal	1585 kcal	1599 kcal
蛋白質	59.9 g	66.7 g	61.8 g	63.5 g	57.3 g	55.4 g	60.2 g
脂質	37.6 g	41.7 g	46.2 g	50.5 g	47.1 g	49.7 g	43.6 g
炭水化物	267.9 g	255.1 g	242.7 g	231.7 g	244.9 g	239.3 g	251.1 g
食塩	8.2 g	8.3 g	7.2 g	6.4 g	7.2 g	7.4 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08月24日(月)	令和08年08月25日(火)	令和08年08月26日(水)	令和08年08月27日(木)	令和08年08月28日(金)	令和08年08月29日(土)	令和08年08月30日(日)
朝 食	ごはん 味噌汁 里芋の煮付 いんげんの生姜醤油和え りんごジュース	パン2種 ポタージュスープ ウインナーソテー <u>野菜サラダ</u> りんごコンポート 牛乳	ごはん 味噌汁 野菜とハムのソテー なます パイン缶 ラブミーエース	パン2種 グリーンクリームスープ 南瓜とベーコンのコンソメ煮 <u>にんじんサラダ</u> ヨーグルト	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 チンゲン菜の和え物 みかん缶 りんごジュース	ごはん 味噌汁 大豆煮 キャベツとコーンの浸し バナナ ラブミーエース	ごはん 味噌汁 里芋のそぼろ煮 白菜のごま和え ミルージュ
昼 食	ハヤシライス 福神漬 マカロニサラダ 黄桃缶	ごはん 清まし汁 さばのおろしあんかけ ジャーマンポテト 大根ときゅうりの味噌マヨ和え	ごはん 味噌汁 油淋鶏 チンゲン菜の中華炒め 春雨サラダ	ごはん そうめん汁 白身魚のマヨネーズ焼き れんこんのそぼろ煮 ほうれん草のナムル	ごはん 味噌汁 カレイのピカタ 里芋とちくわの煮物 ふきのピーナッツ和え	ごはん コンソメスープ 豚肉のケチャップ焼き 小松菜とツナのソテー スパサラダ	チャーハン 中華スープ 切干大根の煮付 キャベツのナムル
おやつ	黒糖ケーキ	りんごヨーグルト 	ソフトクレープ(いちご)	よもぎまんじゅう 	オレンジゼリー 	ヨーグルトケーキ 	しっとりまんじゅう
夕 食	ごはん 味噌汁 赤魚の粕漬焼き ぜんまいの煮付 白菜の辛子漬	ごはん 大豆のスープ 鶏と野菜の味噌炒め たけのこの土佐煮 キャベツの手前漬	ごはん 清まし汁 ほっけの西京焼 高野豆腐のあんからめ 大根菜の辛子漬	ごはん 五目スープ 豚肉の生姜焼き 厚揚げの味噌煮 大根の手前漬	ごはん 清まし汁 鶏肉のマスタード焼き きのこことハムのあっさり煮 白菜の手前漬	ごはん かきたま汁 たらの香草パン粉焼き 春雨煮 大根菜のわさび和え	ごはん 清まし汁 ハンバーグ チーズのせ焼き さつま芋サラダ もやしの辛子漬
エネルギー	1615 kcal	1605 kcal	1614 kcal	1583 kcal	1598 kcal	1608 kcal	1565 kcal
蛋白質	51.7 g	66.3 g	60.5 g	63.7 g	60.4 g	62.1 g	53.6 g
脂質	49.7 g	57.2 g	55.2 g	48.5 g	55.8 g	49.5 g	41.4 g
炭水化物	250.5 g	226.4 g	229.0 g	234.6 g	224.2 g	238.6 g	254.0 g
食塩	7.9 g	8.4 g	7.9 g	6.4 g	8.3 g	7.2 g	8.2 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