

長谷エシニアウエルデザインーブランシエールケア常盤台

		2026年3月29日(日)	2026年3月30日(月)	2026年3月31日(火)	2026年4月1日(水)	2026年4月2日(木)	2026年4月3日(金)	2026年4月4日(土)
朝食	和食	ご飯 大根白みそ煮 キャベツ梅ドレあえ 味噌汁	ご飯 目玉焼き ひじきサラダ 味噌汁	ご飯 さんま醤油煮 マヨネーズ和え 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 納豆 味噌汁	ご飯 盛合わせ 青菜お浸し 味噌汁	ご飯 いわし醤油煮 中華和え 味噌汁	卵サンド サラダ パンプキンスープ
		エ礼キ ⁺ たんぱく質 食塩	452kcal 20g 2.9g	476kcal 20g 2.6g	477kcal 19g 2.9g	446kcal 18g 2.9g	465kcal 18g 2.7g	479kcal 16g 2.7g
	洋食	食パン 大根の炒め物 スープ	食パン 目玉焼き ひじきサラダ スープ	食パン 魚のマヨネーズ焼き スープ	食パン 野菜ソテー スープ	食パン エッグサラダ スープ	食パン 魚のソテー スープ	卵サンド サラダ パンプキンスープ
		エ礼キ ⁺ たんぱく質 食塩	444kcal 20g 2.8g	430kcal 21g 2.7g	447kcal 21g 3.0g	438kcal 21g 2.7g	449kcal 16g 2.6g	446kcal 22g 2.6g
昼食	昼食	ご飯 チキンカレー ほうれん草サラダ 牛乳寒天 スープ お新香	ご飯 さばのマスタード焼き 白印元トマト煮 長芋昆布和え 味噌汁 お新香	ご飯 じゃが芋の玉子焼き 春雨のサラダ とろとろ和え 味噌汁 お新香	ご飯 魚のフライ ひじき煮物 七味和え 味噌汁 お新香	ご飯 揚げ出し豆腐 レタスサラダ きんぴら 味噌汁 お新香	ミニ蕎麦・稲荷ずし キャベツサラダ プリン	ご飯 豚の生姜焼き 里芋そぼろあんかけ もずく酢の物 味噌汁 お新香
		エ礼キ ⁺ たんぱく質 食塩	576kcal 26g 3.1g	582kcal 30g 3.0g	552kcal 23g 3.0g	601kcal 27g 3.0g	603kcal 25g 3.1g	547kcal 25g 3.1g
夕食	夕食	ご飯 カニクリームコロッケ ポテトサラダ 鶏レバー煮 けんちん汁 デザート (りんごヨーグルト)	ご飯 ハンバーグステーキ きんぴらごぼう 菜の花お浸し スープ デザート (おまんじゅう)	ご飯 サーモン西京焼き 筑前煮 南瓜白和え 吸い物 デザート (果物)	お赤飯 豚肉のさっと煮 イタリアンサラダ かぶ酢の物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 タラの中華蒸し 五目炒め たたきおくら スープ デザート (桜カステラ)	ご飯 鶏肉山椒ソースかけ さつま芋レモン煮 おかか和え 吸い物 デザート (サブレ)	ご飯 魚のムニエル かぶのクリーム煮 胡麻和え スープ デザート (果物)
		エ礼キ ⁺ たんぱく質 食塩	635kcal 26g 3.0g	593kcal 24g 3.1g	607kcal 31g 3.0g	585kcal 25g 3.1g	562kcal 30g 3.0g	616kcal 25g 2.9g

献立は予告無く変更することがあります。

ちょうど桜の満開になる時季となりました。桜の花には、肺や胃を潤し心身のバランスを整える働きがあると言われて
います。また、香りにはリラックス効果も期待できるそうです。2日には桜のカステラを予定しております。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。



