

長谷工シニアウェルデザインーブランシエールケア常盤台

		2026年4月12日(日)	2026年4月13日(月)	2026年4月14日(火)	2026年4月15日(水)	2026年4月16日(木)	2026年4月17日(金)	2026年4月18日(土)
朝食	和食	ご飯 あんかけ玉子 生揚げ卸し和え 味噌汁	ご飯 焼きさつま揚げ おひたし 味噌汁	ご飯 卵・きのこ炒め 切り昆布煮物 味噌汁	ご飯 野菜五目旨煮 納豆 味噌汁	ご飯 鶏団子・大根煮物 紅白なます 味噌汁	ご飯 さばの塩焼き キャベツ梅和え 味噌汁	ツイストパン ポテトサラダ オニオンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	447kcal 19g 2.9g	452kcal 16g 2.8g	473kcal 18g 2.9g	456kcal 17g 2.6g	440kcal 16g 2.7g	443kcal 20g 2.9g
	洋食	食パン あんかけ玉子 スープ	食パン 焼きさつま揚げ スープ	食パン スペイン風オムレツ スープ	食パン サラダ スープ	食パン ひじきサラダ 肉団子スープ	食パン さばのソテー スープ	ツイストパン ポテトサラダ オニオンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	459kcal 20g 2.7g	456kcal 18g 2.9g	467kcal 18g 2.8g	441kcal 18g 2.6g	453kcal 17g 2.9g	444kcal 21g 2.6g
昼食	昼食	ご飯 ハヤシライス レタスサラダ リンゴゼリー 卵スープ 福神漬け	ご飯 さわら味噌煮 大根炒め 胡麻よごし 吸い物 お新香	ご飯 麻婆豆腐 切干大根サラダ ブロッコリー和え コンソメスープ	エッグバーガー グリーンサラダ ミネストローネ	照り焼き丼 粉吹き芋 ゆかり和え 味噌汁	スパゲティ ミートソース 海藻サラダ 杏仁豆腐 スープ お新香	ご飯 ピーマン肉詰め揚げ ひじき煮物 おひたし 味噌汁 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	578kcal 25g 3.1g	581kcal 27g 3.0g	575kcal 24g 3.0g	562kcal 24g 3.1g	573kcal 26g 3.1g	625kcal 25g 3.0g
夕食	夕食	ご飯 白糸だらの煮付け 春きゃべつ炒め きゅうりのしそ和え 味噌汁 デザート (抹茶菓子)	ご飯 鶏から揚げ さつまいもの甘煮 おくら卸し 味噌汁 デザート (果物)	ちらし寿司 牛蒡煮物 おひたし 吸い物 デザート (果物)	ご飯 鶏肉の木の芽焼き かぶスープ煮 トマトサラダ 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鯛のさんしょ焼き のっぺ煮 青菜わさび和え 吸い物 デザート (酒まんじゅう)	ご飯 豚肉生姜煮 マセドアンサラダ 酢の物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 鰯の胡麻紫蘇焼き 蒔ときのこの煮物 菜種和え 味噌汁 デザート (葛菓子)
		エネルギー たんぱく質 食塩	608kcal 25g 3.1g	614kcal 25g 3.0g	605kcal 30g 3.0g	614kcal 28g 3.1g	621kcal 30g 3.1g	605kcal 28g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

木の芽は山椒の若芽で独特の芳香とほろ苦い風味が特徴です。春先に収穫され料理に彩と香を加えます。効果としては、

①食欲を増進させ胃腸の働きを活発にする。②体を温め冷えによる消化不良に対応する。などが期待できます。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

