

長谷エシニアウェルデザインーブランドシエールケア常盤台

		2026年4月19日(日)	2026年4月20日(月)	2026年4月21日(火)	2026年4月22日(水)	2026年4月23日(木)	2026年4月24日(金)	2026年4月25日(土)
朝食	和食	ご飯 盛り合わせ 切干大根煮物 味噌汁	ご飯 竹輪煮物 ゆかり和え 味噌汁	ご飯 豆腐の卵とじ ポン酢和え 味噌汁	ご飯 アジ塩焼き 納豆 味噌汁	ご飯 生揚げきのこ炒め 大根サラダ 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 梅和え 味噌汁	ミルクパン 鶏団子スープ煮 サラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	471kcal 20g 2.9g	487kcal 19g 2.7g	453kcal 19g 2.8g	450kcal 20g 2.8g	449kcal 18g 2.9g	451kcal 17g 3.0g
	洋食	食パン スクランブルエッグ スープ	食パン 野菜のコーン煮 スープ	食パン 豆腐サラダ スープ	食パン アジのマスタード焼き スープ	食パン きのこのバター炒め スープ	食パン 野菜炒め スープ	ミルクパン 鶏団子スープ煮 サラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	457kcal 19g 2.7g	489kcal 18g 2.7g	444kcal 19g 2.6g	450kcal 20g 2.6g	448kcal 19g 2.8g	464kcal 18g 2.8g
昼食	昼食	パン 海鮮シチュー キャベツサラダ フルーツゼリー	ご飯 シーザーチキン 舞茸の卵とじ 和風サラダ 味噌汁 お新香	ご飯 さば七味焼 里芋クリーム煮 青菜おひたし 味噌汁	オムライス コールスローサラダ フルーツカクテル オニオンスープ	ご飯 さわらのバジル焼き 根菜煮 トマトのマリネ 吸い物 お新香	横手やきそば マッシュポテトサラダ クリーミー杏仁とうふ スープ	しらすご飯 野菜味噌煮 お浸し 吸い物 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	616kcal 26g 3.0g	586kcal 29g 3.2g	617kcal 25g 3.0g	599kcal 25g 3.1g	578kcal 26g 3.0g	593kcal 28g 3.0g
夕食	夕食	ご飯 蒸し鶏胡麻ソース ふろふきかぶ もずく酢の物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 天ぷら 焼きビーフン 磯和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 豚肉・玉葱の甘煮 スパゲティサラダ からし和え 味噌汁 デザート (ワッフル)	ご飯 黒メバルの照り焼き 根菜味噌煮 竹の子木の芽和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鶏肉のもろみ焼き ジャーマンポテト 春雨和え スープ デザート (果物)	ご飯 タラのとろろ煮 大豆の五目煮 胡麻酢和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 鶏肉のスープ煮込み さつま芋サラダ かぶ酢の物 デザート (果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩	561kcal 25g 3.0g	600kcal 27g 3.1g	605kcal 29g 3.1g	571kcal 25g 3.0g	636kcal 24g 3.1g	565kcal 27g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。

24日は秋田県横手市の郷土料理「横手焼きそば」を予定しております。戦後の食糧難の時代に開発され、地域の方々に愛され続けてきた料理だそうです。目玉焼きと福神漬が特徴になります。どうぞお楽しみください。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

