

長谷工シニアウエルデザインーブランドシエールケア常盤台

		2026年5月3日(日)	2026年5月4日(月)	2026年5月5日(火)	2026年5月6日(水)	2026年5月7日(木)	2026年5月8日(金)	2026年5月9日(土)
朝食	和食	ご飯 焼きはんぺん おかか和え 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 青菜お浸し 味噌汁	ご飯 焼き豆腐煮物 胡瓜酢の物 味噌汁	ご飯 焼きサケ 納豆 味噌汁	ご飯 生揚げきのこ炒め 大根ゆかり和え 味噌汁	ご飯 卵とじ かまぼこ卸和え 味噌汁	チキンサンド グリーンサラダ パンプキンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	418kcal 18.4g 2.0g	367kcal 16.6g 2.1g	411kcal 17.5g 2.2g	390kcal 22.3g 1.9g	443kcal 18.3g 2.1g	420kcal 17.8g 2.1g
	洋食	食パン はんぺんソテー スープ	食パン 野菜天の炒め物 スープ	食パン 豆腐サラダ スープ	食パン 焼きサケ玉子サラダ添え スープ	食パン 生揚げきのこ炒め スープ	食パン オムレツ スープ	チキンサンド グリーンサラダ パンプキンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	436kcal 19.7g 2.3g	365kcal 18.4g 2.2g	378kcal 18.7g 2.2g	396kcal 23.7g 2.2g	440kcal 22.0g 2.3g	378kcal 19.1g 2.4g
昼食	昼食	ハヤシライス サラダ 抹茶ババロア スープ 福神漬け	ご飯 スペイン風オムレツ かんぴょう煮物 おかか和え 吸い物 おしんこ	スパゲティナポリタン マッシュポテトサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ お新香	ご飯 鶏の照り焼き ひじき煮物 土佐酢和え 味噌汁 お新香	ご飯 白身フライ きんぴらごぼう 胡瓜と海老のごま酢和え 味噌汁 お新香	肉うどん 冷ややっこ いちごプリン お新香	ご飯 鰯のかば焼き 芋柄煮 春雨中華和え 吸い物 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	600kcal 20.7g 3.4g	597kcal 22.2g 2.7g	681kcal 27.2g 2.7g	578kcal 23.7g 2.8g	564kcal 25.3g 2.7g	585kcal 26.1g 3.1g
夕食	夕食	ご飯 茹で豚 ねぎ塩だれ 若竹煮 白菜酢みそ 吸い物 デザート (ミルクまんじゅう)	ご飯 金目鯛の煮付け 里芋の白煮 もやしの磯和え 味噌汁 デザート デザート(果物)	ご飯 鶏肉野菜巻き 大根のクリーム煮 青菜わさび和え 味噌汁 デザート (いちごオムレット)	ご飯 カレーのかぶら蒸し 大海煮 青菜ごま和え 吸い物 デザート (塩羊羹)	ご飯 豚と野菜の梅味噌炒め 新じゃが芋のうま煮 おひたし 吸い物 デザート (おやき)	ご飯 刺身盛り合わせ さつま芋いとこ煮 キャベツのからし和え 筍と若布の味噌汁 デザート (果物)	ご飯 ハンバーグ フルーツサラダ 青梗菜ソテー スープ デザート (サトウキビ万頭)
		エネルギー たんぱく質 食塩	674kcal 29.2g 3.1g	580kcal 27.6g 3.0g	602kcal 28.6g 3.2g	608kcal 29.1g 2.9g	627kcal 23.5g 3.1g	585kcal 26.7g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。

～大海煮～新潟県の郷土料理で大海(だいかい)とは、幅5寸～1尺(約15～30cm)ほどの平たい蓋(ふた)付きの塗り物で、これに入れてもてなすので、その煮物も大海と呼ばれるという説があります。各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

