

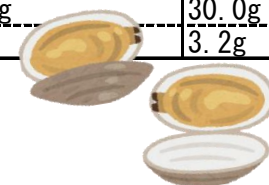
長谷工シニアウエルデザインーブランシエールケア常盤台

		2026年5月17日(日)	2026年5月18日(月)	2026年5月19日(火)	2026年5月20日(水)	2026年5月21日(木)	2026年5月22日(金)	2026年5月23日(土)
朝食	和食	ご飯 焼きサケ ひじきと枝豆の和え物 味噌汁	ご飯 卵・きのこ炒め ごま和え 味噌汁	ご飯 生揚げ炒めもの ゆかり和え 味噌汁	ご飯 ほっけ焼魚 納豆 味噌汁	ご飯 盛り合わせ 切り昆布煮物 味噌汁	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 海苔和え 味噌汁	ホットドック サラダ チンゲンサイスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	408kcal 22.2g 2.2g	467kcal 19.2g 2.1g	457kcal 18.0g 2.1g	453kcal 20.0g 2.1g	469kcal 22.8g 2.0g	437kcal 20.8g 2.1g
	洋食	食パン ひじきとツナのサラダ スープ	食パン 卵・きのこ炒め スープ	食パン 生揚げ炒めもの スープ	食パン ほっけ焼ポテトサラダ添え スープ	食パン 目玉焼き スープ	食パン 豆腐の野菜あんかけ スープ	ホットドック サラダ チンゲンサイスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	398kcal 21.7g 2.3g	467kcal 20.1g 2.2g	429kcal 19.4g 1.9g	448kcal 22.9g 2.3g	440kcal 19.5g 2.2g	442kcal 21.4g 2.3g
昼食	昼食	サンドイッチ 海藻サラダ ミネストローネスープ フルーツゼリー	ポークカレー 野菜サラダ マンゴープリン 鶏がらスープ 福神漬け	ご飯 鯖の塩焼き 切干し大根の中華サラダ 山菜の炒め煮 味噌汁 お新香	ご飯 豚肉の味噌漬け焼 さつま芋と糸昆布の煮物 大根サラダ 吸い物 お新香	ご飯 焼き餃子 春雨サラダ ひじき煮物 味噌汁 お新香	にしんそば 生揚げ味噌煮 杏仁豆腐 お新香	あさりと生姜の炊きこみご飯 かんぴょう煮物 かぶの塩昆布和え けんちん汁 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	550kcal 20.1g 3.2g	627kcal 23.3g 3.1g	520kcal 24.4g 2.9g	569kcal 22.4g 3.0g	590kcal 20.8g 2.8g	600kcal 22.9g 3.0g
夕食	夕食	ご飯 チキンソテー 八宝菜 おかか和え 吸い物 デザート (バウムクーヘン)	ご飯 メバルの煮付 豚肉細切り炒め とろろ芋 吸い物 デザート (果物)	ご飯 豚焼肉 新じゃが煮ころがし 酢味噌和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鯛の塩焼き 鶏肉・玉ねぎ炒め煮 おかか和え 味噌汁 デザート (バナナまんじゅう)	ご飯 鶏肉の出汁醤油漬け かぶのスープ煮 焼きなす 吸い物 デザート (コーヒー饅頭)	ご飯 鯖の黄身焼き かぼちゃサラダ しらす卸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 タンドリーチキン ふるふきかぶ もずく酢の物 味噌汁 デザート (オムレット)
		エネルギー たんぱく質 食塩	609kcal 27.3g 2.8g	569kcal 26.1g 3.0g	637kcal 26.8g 2.9g	623kcal 24.3g 2.7g	541kcal 23.5g 2.9g	611kcal 26.2g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

～あさり～あさりには春と秋に旬を迎えます。そんなあさりには亜鉛という栄養素が含まれています。亜鉛は、免疫力向上や、味覚を正常に保つ働きに必要な成分です。亜鉛は、汗で体から出てしまうため、これから暑くなる季節は注意です。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります



長谷工シニアウェルデザインープランシエールケア常盤台

2026年5月17日(日)	2026年5月18日(月)	2026年5月19日(火)	2026年5月20日(水)	2026年5月21日(木)	2026年5月22日(金)	2026年5月23日(土)
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------