

長谷エ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5月31日(日)	2026年6月1日(月)	2026年6月2日(火)	2026年6月3日(水)	2026年6月4日(木)	2026年6月5日(金)	2026年6月6日(土)
朝食	和食	ご飯 巣ごもり卵 金平大根 味噌汁	ご飯 笹カマボコ・たらこ ひじき煮物 味噌汁	ご飯 巣ごもり卵 酢の物 味噌汁	ご飯 野菜五目煮 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 盛り合わせ 芋柄煮物 味噌汁	ピザコッペ サラダ シャンタンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	481kcal 19g 2.7g	449kcal 20g 2.8g	469kcal 19g 2.8g	466kcal 19g 3.0g	472kcal 21g 2.8g	478kcal 16g 2.9g
	洋食	食パン 温玉サラダ スープ	食パン ひじきサラダ スープ	食パン ミックスサラダ スープ	食パン 大豆と野菜のカレー煮 スープ	食パン 生揚げきのこ炒め スープ	食パン 目玉焼き スープ	ピザコッペ サラダ シャンタンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	455kcal 20g 2.6g	453kcal 20g 2.9g	463kcal 20g 2.9g	448kcal 17g 2.8g	459kcal 22g 2.8g	451kcal 17g 2.6g
昼食	昼食	ご飯 豚の生姜焼き 里芋白煮 胡瓜和え物 味噌汁 お新香	ご飯 鶏の山賊焼き もやしとにらのソテー 大根サラダ 味噌汁 お新香	ご飯 さばの塩焼き ねばねば冷奴 青菜おひたし 味噌汁	ご飯 オムレツ オニオンサラダ 茄子の辛子和え 味噌汁 お新香	ご飯 赤魚の煮付け 冬瓜炒め煮 青菜和え物 味噌汁 お新香	冷やし中華 里芋の煮物 ヨーグルト お新香	ご飯 鮭の焼き漬け 青梗菜の炒め物 しそ和え 味噌汁 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	584kcal 25g 3.0g	589kcal 27g 3.0g	572kcal 29g 3.1g	580kcal 26g 3.1g	574kcal 26g 3.2g	565kcal 26g 3.2g
夕食	夕食	ご飯 太刀魚の塩焼き 野菜炒め 菜種和え 味噌汁 デザート (果物)	赤飯 銀だらの木の芽焼き 煮物 中華和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 鶏肉のクリーム煮 筍のバター煮 おくら卸し スープ デザート (果物)	ご飯 鯰フライ 冬瓜トマト炒め 青菜和え物 味噌汁 デザート (ゼリー)	ご飯 焼きロールキャベツ ミモザサラダ さつま芋レモン煮 スープ デザート (ミニメロンパン)	ご飯 スズキの香味蒸し 南瓜の黒糖煮 お浸し 味噌汁 デザート (静岡茶蒸しパン)	鶏肉と梅干のお粥 シーフードサラダ フルーツおろし 吸い物 デザート (ココナツドーナツ)
		エネルギー たんぱく質 食塩	607kcal 29g 3.1g	600kcal 25g 3.0g	601kcal 25g 2.9g	606kcal 25g 2.9g	613kcal 26g 2.9g	628kcal 28g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。

5日のおやつは静岡県のお茶を使用した「蒸しパン」です。お茶には・リラックス効果・腸内環境改善・集中力アップ・抗酸化作用などの効果が期待できます。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。

