

長谷工シニアウェルデザインーブランドシールケア常盤台

		2026年6月7日(日)	2026年6月8日(月)	2026年6月9日(火)	2026年6月10日(水)	2026年6月11日(木)	2026年6月12日(金)	2026年6月13日(土)
朝食	和食	ご飯 さんま醤油煮 キャベツ和え物 味噌汁	ご飯 小松菜卵とじ かまぼこ卸しあえ 味噌汁	ご飯 しっとり炒り豆腐 オクラのおかか和え 味噌汁	ご飯 焼き半ペン 納豆 味噌汁	ご飯 あんかけ玉子焼き 胡麻和え 味噌汁	ご飯 ししゃもの甘露煮 胡瓜のあえ物 味噌汁	パン ポテトサラダ スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	454kcal 17g 2.8g	473kcal 20g 2.8g	503kcal 21g 2.8g	466kcal 20g 2.9g	445kcal 18g 2.7g	476kcal 16g 2.9g
	洋食	食パン 大豆と野菜のトマト煮 スープ	食パン 小松菜卵とじ スープ	食パン 豆腐サラダ スープ	食パン オムレツ スープ	食パン あんかけオムレツ スープ	食パン 魚のソテー スープ	パン ポテトサラダ スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	440kcal 17g 2.6g	446kcal 20g 2.8g	493kcal 22g 2.6g	459kcal 20g 2.7g	443kcal 18g 2.7g	498kcal 22g 2.6g
昼食	昼食	カレーライス 枝豆サラダ フルーツゼリー カニカマスープ 福神漬け	ご飯 白身魚の天ぷら 蒸し茄子の肉みそ和え めかぶの和え物 吸い物 お新香	ご飯 豚肉生姜焼き かんぴょう煮物 キムチ和え 味噌汁 お新香	鮭チャーハン コーンサラダ 杏仁豆腐 若布スープ 福神漬け	ご飯 スープワンタン 南瓜煮物 おかか和え お新香	ぶっかけもずく素麺 マヨネーズ和え フルーツゼリー	ご飯 春巻き 煮物 ドレッシング和え 味噌汁 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	615kcal 26g 3.0g	606kcal 27g 3.0g	596kcal 25g 3.1g	581kcal 25g 3.1g	601kcal 26g 3.0g	570kcal 25g 3.0g
夕食	夕食	ご飯 タラのとろろ煮 玉ねぎ炒め煮 青菜ごま和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 牛肉柚子胡椒焼き ジャーマンポテト トマトサラダ 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 アナゴの卵とじ 春のサラダ 酢の物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 ローストチキン 竹の子煮物 春雨サラダ スープ デザート (果物)	ご飯 サーモンのバジル焼き かぶの豆乳煮 七味和え 味噌汁 デザート (練り切り・紫陽花)	ご飯 豚しゃぶ 煮豆 白菜わさび和え 吸い物 デザート (塩まんじゅう)	ご飯 鱈の西京焼き マセドアンサラダ トマトのサラダ 吸い物 デザート (果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩	609kcal 30g 3.1g	601kcal 25g 3.0g	556kcal 25g 3.0g	639kcal 26g 3.1g	620kcal 27g 3.0g	607kcal 28g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

「もずく」には、体内の余分な熱を取り除き炎症やほてりを取り除く効果があります。また、腸を潤す作用もあるため便秘改善や腸内環境の安定化にも役立ちます。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります



