

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7月12日(日)	2026年7月13日(月)	2026年7月14日(火)	2026年7月15日(水)	2026年7月16日(木)	2026年7月17日(金)	2026年7月18日(土)
朝食	和食	ご飯 京ガンモ煮物 オクラ和え 味噌汁	ご飯 いわししょうゆ煮 おから炒め 味噌汁	ご飯 炒り卵 焼き竹輪煮物 味噌汁	ご飯 サーモンの塩焼き 納豆 味噌汁	ご飯 肉団子煮物 白菜和え物 味噌汁	ご飯 盛り合わせ お浸し 味噌汁	黒パン フランクスープ煮 野菜サラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩
		456kcal 17g 2.4g	479kcal 18g 2.8g	493kcal 18g 2.8g	453kcal 20g 2.7g	452kcal 16g 2.6g	445kcal 20g 2.9g	497kcal 16g 2.7g
	洋食	食パン オムレツ スープ	食パン アスパラツナサラダ スープ	食パン ウインナーソテー スープ	食パン サーモンの塩焼き スープ	食パン ミートボールスープ 白菜サラダ	食パン 玉子サラダ スープ	黒パン フランクスープ煮 野菜サラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩
		449kcal 17g 2.6g	451kcal 19g 2.6g	461kcal 17g 2.7g	477kcal 22g 2.6g	457kcal 17g 2.6g	459kcal 21g 2.9g	497kcal 16g 2.7g
昼食	昼食	五目チャーハン サラダ マンゴープリン 中華スープ 福神漬け	五目ちらし 車麩の煮物 水菜サラダ 味噌汁	ご飯 赤魚の漬け焼き 青菜炒め物 卵の花和え 味噌汁	ご飯 鶏の味噌焼き ポテトサラダ かぶ酢の物 味噌汁 お新香	シーフードカレー サラダ キャラメルプリン 卵スープ 福神漬け	ひやし素麺 蒟蒻煎り煮 コーヒーゼリー	ご飯 メダイ漬け焼き 焼きビーフン 海藻サラダ 味噌汁
		エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩
		602kcal 30g 3.1g	595kcal 26g 3.2g	562kcal 25g 3.1g	540kcal 25g 3.1g	569kcal 30g 3.1g	577kcal 25g 3.1g	577kcal 28g 3.0g
	夕食	ご飯 豚肉・玉葱甘煮 マセドアンサラダ 白菜ポン酢 吸い物 デザート (果物)	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 ハンバーグ サラダ 煮豆 スープ デザート (ゼリー)	ご飯 ブリの照り焼き 五目炒め 生揚げ酢みそ 吸い物 デザート (半熟カステラ)	ご飯 カツとじ煮 カボチャサラダ ポン酢和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 金目鯛の塩焼き 筑前煮 青菜ごま和え 吸い物 デザート (抹茶ケーキ)	ご飯 鶏肉の香草焼き マッシュポテトサラダ 白菜のおひたし 味噌汁 デザート (今川焼)
		エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩
		558kcal 28g 3.0g	555kcal 31g 3.1g	605kcal 28g 3.0g	627kcal 28g 3.0g	624kcal 23g 3.1g	575kcal 27g 3.0g	606kcal 26g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

海藻には食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれており、腸内環境改善・免疫力向上に効果があると言われています。腸の刺激により便通を促進し、老廃物の排出のサポートをしてくれる食材です。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

