

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8月9日(日)	2026年8月10日(月)	2026年8月11日(火)	2026年8月12日(水)	2026年8月13日(木)	2026年8月14日(金)	2026年8月15日(土)
朝食	和食	ご飯 いわしの醤油煮 キャベツ和え物 味噌汁	ご飯 炒り卵 ゆかり和え 味噌汁	ご飯 ツミレの煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁	ご飯 野菜旨煮 納豆 味噌汁	ご飯 さわらの塩焼き ひじき煮物 味噌汁	ご飯 焼き豆腐煮物 胡瓜酢の物 味噌汁	2色パン ミートボール炒め トマトスープ
		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
		448kcal 17g 2.8g	458kcal 19g 2.6g	466kcal 19g 2.7g	464kcal 17g 2.7g	487kcal 20g 2.8g	457kcal 19g 2.8g	455kcal 19g 2.6g
	洋食	食パン 白身魚のトマト煮 スープ	食パン 炒り卵 スープ	食パン ウインナーソテー スープ	食パン スクランブルエッグ スープ	食パン さわらのバター焼き スープ	食パン ミックスサラダ スープ	2色パン ミートボール炒め トマトスープ
		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
		440kcal 20g 2.9g	461kcal 18g 2.6g	441kcal 17g 2.9g	444kcal 18g 2.8g	481kcal 20g 2.6g	444kcal 19g 2.5g	455kcal 19g 2.6g
昼食	昼食	ナン バターチキンカレー ビーンズサラダ ババロア スープ 福神漬け	ご飯 鰯のみぞれ煮 芋がら煮 たたきごぼう 吸い物	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 お新香	ご飯 お魚ハンバーグ かんぴょう煮物 胡麻和え 味噌汁 お新香	ご飯 豚肉の冷しゃぶ 山菜の炒め煮 大根サラダ 味噌汁	薬味そば 温泉卵 オレンジゼリー	ご飯 若鶏南蛮風 ひじきサラダ 揚げなす 味噌汁 お新香
		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
		591kcal 27g 3.1g	559kcal 24g 3.0g	594kcal 25g 3.0g	580kcal 24g 3.0g	599kcal 25g 3.1g	549kcal 26g 3.1g	599kcal 24g 3.0g
夕食	夕食	ご飯 さばの塩焼き 牛蒡の炒め煮 生揚げ酢みそ 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 ハンバーグ ゴーヤ煮びたし おかか和え スープ デザート (フルーツヨーグルト)	ご飯 金目鯛煮つけ きゃべつの炒め物 めかぶの和え物 吸い物 デザート (ロールケーキ)	ご飯 鶏肉の山椒焼き 根菜みそ煮 酢の物 吸い物 デザート (あんカステラ)	小豆粥 玉ねぎの卵とじ じゃが芋そぼろあんかけ お浸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 精進揚げ 筑前煮 春雨サラダ 吸い物 デザート (おはぎ)	五目ちらし寿司 野菜の煮浸し 茶碗蒸し 味噌汁 デザート (果物)
		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
		600kcal 28g 3.0g	619kcal 26g 3.0g	619kcal 27g 3.0g	607kcal 25g 3.0g	527kcal 24g 3.1g	627kcal 24g 3.0g	610kcal 29g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

13日は「小豆粥」です。小豆には、カリウム・鉄分・食物繊維が豊富に含まれています。小豆粥は、抗酸化作用・食欲促進・むくみ解消・貧血予防など、多くの健康効果が期待できる伝統的な健康食です。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります



