

## 週間献立表(常盤台)

## 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8月16日(日)                                                                                   | 2026年8月17日(月)                                                                                    | 2026年8月18日(火)                                                                           | 2026年8月19日(水)                                                                               | 2026年8月20日(木)                                                                                 | 2026年8月21日(金)                                                      | 2026年8月22日(土)                                                                                 |                                                                                         |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | 和食 | ご飯<br>焼き野菜天<br>ドレッシング和え<br>味噌汁<br>463kcal<br>たんぱく質 18g<br>食塩 2.7g                               | ご飯<br>冷奴<br>切り干し大根<br>味噌汁<br>445kcal<br>たんぱく質 19g<br>食塩 3.0g                                     | ご飯<br>煮物のそばろあん<br>ポン酢和え<br>味噌汁<br>469kcal<br>たんぱく質 20g<br>食塩 2.9g                       | ご飯<br>ほっけ焼魚<br>納豆<br>味噌汁<br>457kcal<br>たんぱく質 20g<br>食塩 2.7g                                 | ご飯<br>あんかけオムレツ<br>おから炒め<br>味噌汁<br>434kcal<br>たんぱく質 16g<br>食塩 2.8g                             | ご飯<br>生揚げ煮物<br>もやしの青じそ和え<br>味噌汁<br>454kcal<br>たんぱく質 17g<br>食塩 2.6g | パン<br>若鶏カレー焼き<br>ポタージュスープ<br>518kcal<br>たんぱく質 20g<br>食塩 2.8g                                  |                                                                                         |
|    |    | 食パン<br>目玉焼き<br>スープ<br>445kcal<br>たんぱく質 18g<br>食塩 2.6g                                           | 食パン<br>シーフードサラダ<br>スープ<br>437kcal<br>たんぱく質 20g<br>食塩 3.0g                                        | 食パン<br>パンプキンサラダ<br>スープ<br>453kcal<br>たんぱく質 16g<br>食塩 2.7g                               | 食パン<br>ホッケソテー<br>コーンスープ<br>505kcal<br>たんぱく質 20g<br>食塩 2.7g                                  | 食パン<br>オムレツ<br>スープ<br>434kcal<br>たんぱく質 17g<br>食塩 2.5g                                         | 食パン<br>フランクフルトソテー<br>スープ<br>463kcal<br>たんぱく質 16g<br>食塩 3.0g        | パン<br>若鶏カレー焼き<br>ポタージュスープ<br>518kcal<br>たんぱく質 20g<br>食塩 2.8g                                  |                                                                                         |
|    | 洋食 |                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                         |                                                                                             |                                                                                               |                                                                    |                                                                                               |                                                                                         |
|    |    |                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                         |                                                                                             |                                                                                               |                                                                    |                                                                                               |                                                                                         |
| 昼食 | 昼食 | 山形県出し風ご飯<br>根菜味噌煮<br>お浸し<br>吸い物<br>557kcal<br>たんぱく質 25g<br>食塩 3.0g                              | ご飯<br>鶏の照り焼き<br>五目煮豆<br>なめたけ和え<br>味噌汁<br>お新香<br>578kcal<br>たんぱく質 25g<br>食塩 3.0g                  | ご飯<br>魚の磯辺揚げ<br>鶏レバー煮<br>白いんげん豆の甘煮<br>味噌汁<br>608kcal<br>たんぱく質 30g<br>食塩 3.0g            | ご飯<br>ヨーグルトカレー<br>グリーンサラダ<br>チョコレートババロア<br>青菜スープ<br>福神漬け<br>601kcal<br>たんぱく質 26g<br>食塩 3.0g | ご飯<br>太刀魚の卸し煮<br>じゃが芋ソテー<br>わさび和え<br>吸い物<br>614kcal<br>たんぱく質 25g<br>食塩 3.1g                   | 塩ラーメン<br>肉みそ田楽<br>やわらかプリン<br>609kcal<br>たんぱく質 30g<br>食塩 3.1g       | ご飯<br>赤魚のてり焼き<br>根菜煮物<br>長芋酢物<br>味噌汁<br>597kcal<br>たんぱく質 28g<br>食塩 3.1g                       |                                                                                         |
|    |    |                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                         |                                                                                             |                                                                                               |                                                                    |                                                                                               |                                                                                         |
|    | 夕食 |                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                         |                                                                                             |                                                                                               |                                                                    |                                                                                               |                                                                                         |
|    |    |                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                         |                                                                                             |                                                                                               |                                                                    |                                                                                               |                                                                                         |
| 夕食 | 夕食 | ご飯<br>豚肉の白湯炒め<br>じゃがいもカレー煮<br>お浸し<br>味噌汁<br>デザート<br>(バターケーキ)<br>629kcal<br>たんぱく質 30g<br>食塩 3.0g | ご飯<br>さわらの塩焼き<br>野菜のごった煮<br>辛子和え<br>かき玉汁<br>デザート<br>(紫芋まんじゅう)<br>596kcal<br>たんぱく質 27g<br>食塩 3.0g | ご飯<br>牛肉・玉葱甘煮<br>木の芽和え<br>酢の物<br>吸い物<br>デザート<br>(果物)<br>565kcal<br>たんぱく質 24g<br>食塩 3.1g | ご飯<br>穴子の卵とじ<br>炊き合わせ<br>ナメ茸和え<br>味噌汁<br>デザート<br>(マフィン)<br>551kcal<br>たんぱく質 25g<br>食塩 3.0g  | 納涼暦膳<br> |                                                                    | 枝豆ご飯<br>いわしの蒲焼き<br>白和え<br>パプリカのピクルス<br>吸い物<br>デザート<br>(果物)<br>580kcal<br>たんぱく質 26g<br>食塩 3.0g | 中華粥<br>炊き合わせ<br>小松菜和え物<br>浅漬け<br>吸い物<br>デザート<br>(果物)<br>546kcal<br>たんぱく質 24g<br>食塩 3.0g |
|    |    |                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                         |                                                                                             |                                                                                               |                                                                    |                                                                                               |                                                                                         |
|    | 夕食 |                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                         |                                                                                             |                                                                                               |                                                                    |                                                                                               |                                                                                         |
|    |    |                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                         |                                                                                             |                                                                                               |                                                                    |                                                                                               |                                                                                         |

献立は予告無く変更することがあります。

16日のお昼ご飯は山形県の郷土料理です。夏野菜を細かく刻んで味付けした夏の定番料理となっているそうです。  
最近、「だし」を使用した「だしパスタ」や「だしピザ」なども楽しまれているようです。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

