

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8月23日(日)	2026年8月24日(月)	2026年8月25日(火)	2026年8月26日(水)	2026年8月27日(木)	2026年8月28日(金)	2026年8月29日(土)	
朝食	和食	ご飯 キャベツ卵とじ シソ和え 味噌汁	ご飯 がんも含め煮 おかか和え 味噌汁	ご飯 目玉焼き ゆかり和え 味噌汁	ご飯 根菜煮物 納豆 味噌汁	ご飯 焼きししやも 卵の花 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き 中華和え 味噌汁	黒パン タラモサラダ オニオンスープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	430kcal 18g 2.8g	474kcal 18g 2.6g	470kcal 16g 2.6g	478kcal 19g 2.6g	440kcal 16g 2.6g	484kcal 20g 2.7g	450kcal 18g 2.8g
		洋食	食パン 野菜炒め スープ	食パン はんぺんソテー スープ	食パン ほうれん草オムレツ スープ	食パン シーフードサラダ スープ	食パン シシャモバター焼き スープ	食パン ツナサラダ スープ	黒パン タラモサラダ オニオンスープ
	エネルギー たんぱく質 食塩	459kcal 19g 2.5g	474kcal 18g 2.7g	460kcal 16g 2.6g	446kcal 19g 2.9g	440kcal 17g 2.6g	502kcal 19g 2.7g	450kcal 18g 2.8g	
	昼食	昼食	高菜チャーハン コーンサラダ 杏仁豆腐 若布スープ 福神漬け	ご飯 鰯の黄身焼き ゴマ和え 蒟蒻サラダ 味噌汁	ご飯 ハムカツ 大豆の五目煮 酢の物 味噌汁 お新香	パン クリームシチュー 水菜サラダ ゼリー	ご飯 親子とじ 春雨サラダ オクラ和え 味噌汁	なめこ卸そば 生揚げ煮物 苺プリン	スタミナ焼肉丼 ひじき煮物 青菜の生姜和え コンソメスープ
			エネルギー たんぱく質 食塩	584kcal 25g 3.1g	590kcal 28g 3.1g	581kcal 26g 3.1g	601kcal 25g 3.1g	583kcal 25g 3.1g	578kcal 27g 3.1g
夕食	夕食	ご飯 サーモン柚庵焼き かぼちゃ煮物 おひたし 吸い物 デザート (マドレーヌ)	ご飯 八幡巻 もやしの炒め 焼き茄子 吸い物 デザート (果物)	ご飯 たらの酒蒸し 野菜味噌煮 おひたし 吸い物 デザート (小倉しぐれ)	ご飯 鶏肉のもろみ焼き ごぼうサラダ ところてん スープ デザート (果物)	ご飯 鮭キャベツフライ ふろふき大根 なめ茸和え 吸い物 デザート (きんつば)	ご飯 帆立のカニ玉 青梗菜和え物 大和芋とろろ 味噌汁 デザート (ところてん)	ご飯 黒メバル煮つけ 八宝菜 山菜味噌和え 吸い物 デザート (南瓜タルト)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	599kcal 25g 3.0g	599kcal 25g 3.0g	574kcal 30g 3.1g	558kcal 25g 3.1g	604kcal 27g 3.0g	569kcal 28g 3.0g	574kcal 29g 3.0g

8月29日

献立は予告無く変更することがあります。

8月29日は語呂合わせにより「焼き肉の日」となっています。常盤台でも昼食に焼肉丼を予定しております。
焼肉でスタミナをつけて、まだまだ続く暑さを乗り切っていきましょう！

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります



焼き肉の日