

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9月27日(日)	2026年9月28日(月)	2026年9月29日(火)	2026年9月30日(水)	2026年10月1日(木)	2026年10月2日(金)	2026年10月3日(土)
朝食	和食	ご飯 焼きちくわ煮物 マヨネーズ和え 味噌汁	ご飯 フランクスープ煮 野菜サラダ 味噌汁	ご飯 高野豆腐煮物 おかか和え 味噌汁	ご飯 焼きさつま揚げ 納豆 味噌汁	お粥 ししゃもの甘露煮 こんにゃく炒り煮 味噌汁	ご飯 卵焼き野菜あん 大根のしそ和え 味噌汁	黒糖ロールパン 鶏団子スープ煮 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
	洋食	食パン オムレツ スープ	食パン フランクスープ煮 野菜サラダ	食パン キャベツ包み煮 スープ	食パン 温玉サラダ スープ	食パン 目玉焼き スープ	食パン あんかけオムレツ スープ	黒糖ロールパン 鶏団子スープ煮 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
昼食	昼食	五目ちらし寿司 がんもの煮物 おくらのお浸し 吸い物	根菜キーマカレー さっぱりサラダ 煮林檎 スープ 福神漬け	ご飯 にらたま ひじきの煮物 なます 吸い物 お新香	ご飯 メンチカツ スパゲティーサラダ ゆかり和え 吸い物 お新香	ご飯 鮭のチーズ焼き 車麩田舎煮 中華和え 味噌汁	ほうとう風うどん マッシュポテトサラダ ゼリー	ご飯 豆腐ハンバーグ きのこのサラダ 大根甘酢和え 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
夕食	夕食	ご飯 鶏肉の照り焼き かぶのスープ煮 春雨和え物 スープ デザート (ゼリー)	ご飯 金目鯛の生姜煮 キャベツの炒め物 梅肉ナムル 吸い物 デザート (果物)	ご飯 鶏の唐揚げ 竹輪・里芋煮物 めかぶ和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 カレイの胡麻焼き 五目炒め 長芋和え 味噌汁 デザート (小豆プリン)	赤飯 鶏もも野菜巻き 根菜煮物 おかか和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 刺身盛り 鶏肉の胡麻煮 ナメ茸和え 吸い物 デザート (薄皮まんじゅう)	ご飯 あぶたま 煮びたし 胡桃和え 吸い物 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

献立は予告無く変更することがあります。

根菜の栄養価は非常に高いです。腸内環境を改善し便秘を助ける食物繊維・皮膚や血管の再生や風邪予防に効果的なビタミンC・免疫力アップのビタミンA・高血圧予防のカリウム・貧血予防の鉄分などです。28日は根菜カレーの予定です。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

