

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10月4日(日)	2026年10月5日(月)	2026年10月6日(火)	2026年10月7日(水)	2026年10月8日(木)	2026年10月9日(金)	2026年10月10日(土)	
朝食	和食	ご飯 焼きはんぺん お浸し 味噌汁	ご飯 大根煮物 梅和え 味噌汁	ご飯 小松菜卵とじ もやし和え物 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き 納豆 味噌汁	ご飯 野菜五目煮 かまぼこ卸し和え 味噌汁	ご飯 さんまのみぞれ煮 切り昆布煮 味噌汁	オープンサンド サーモンサラダ 青菜スープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	442kcal 18g 2.9g	448kcal 18g 2.6g	448kcal 20g 3.0g	451kcal 20g 2.5g	458kcal 18g 2.9g	470kcal 16g 3.0g	480kcal 21g 3.0g
		洋食	食パン ウインナーソテー スープ	食パン チキンサラダ スープ	食パン 小松菜・玉子炒め スープ	食パン 鮭のソテー スープ	食パン 野菜炒め スープ	食パン シーフードハンバーグ スープ	オープンサンド サーモンサラダ 青菜スープ
	エネルギー たんぱく質 食塩	447kcal 16g 2.5g	447kcal 18g 2.9g	479kcal 20g 2.6g	425kcal 20g 3.0g	457kcal 18g 2.6g	449kcal 16g 2.7g	480kcal 21g 3.0g	
	昼食	昼食	ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ ババロア コンソメスープ 福神漬け	ネバネバ丼 里芋と玉ねぎ煮 フルーツゼリー 味噌汁 お新香	ご飯 鶏肉の照り焼き 煮豆 青梗菜のり和え 味噌汁 お新香	ご飯 白身魚磯部揚げ 里芋とこんにゃくの煮物 玉子サラダ 味噌汁	あいもり蕎麦 盛り合わせ 杏仁豆腐	ご飯 麻婆豆腐 ひじき煮物 春雨和え物 味噌汁 お新香	ご飯 スペイン風オムレツ 大豆のトマト煮 さつま芋のサラダ スープ
			エネルギー たんぱく質 食塩	546kcal 24g 3.0g	586kcal 24g 3.0g	561kcal 25g 3.1g	600kcal 26g 3.1g	575kcal 25g 3.1g	575kcal 28g 3.0g
夕食	夕食	ご飯 いわしの蒲焼き カブサラダ いとこ煮 吸い物 デザート (ヨーグルト)	ご飯 ヒレカツ きんぴら 胡瓜酢物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 焼きさんま 旬野菜の炊き合わせ おろし和え 吸い物 デザート (チョコケーキ)	ご飯 豚しゃぶしゃぶ さつま芋甘露煮 ツナのあえもの 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 つみれ鍋 大根炒め めかぶの和え物 デザート (果物)	ご飯 蒸し鶏ごまソース 里芋白煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 デザート (マフィン)	帆立・カニの中華粥 根菜煮物 かぶ酢物 スープ デザート (果物)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	623kcal 31g 3.0g	617kcal 25g 3.1g	602kcal 25g 3.0g	599kcal 25g 3.1g	597kcal 25g 3.1g	615kcal 28g 3.0g	540kcal 26g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。

10月4日は語呂合わせから「イワシの日」となっております。イワシは高たんぱく質でDHAやEPA・ビタミンD・カルシウムを豊富に含む健康維持に最適な魚です。カルシウムとビタミンDの相乗効果で骨密度の低下にも効果があります。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

