

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10月11日(日)	2026年10月12日(月)	2026年10月13日(火)	2026年10月14日(水)	2026年10月15日(木)	2026年10月16日(金)	2026年10月17日(土)
朝食	和食	ご飯 笹カマボコ・巻き卵 からしあえ 味噌汁	ご飯 根菜の鶏そぼろ煮 卸しあえ 味噌汁	ご飯 卵とじ ゆかりあえ 味噌汁	ご飯 ホッケ焼き 納豆 味噌汁	ご飯 いわししょうゆ煮 焼き豆腐と豚肉の煮物 味噌汁	ご飯 巣ごもり卵 ドレッシング和え 味噌汁	ポテトサンド サラダ 卵スープ
		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
	洋食	食パン 野菜と肉団子のトマト煮 スープ	食パン 鶏肉カレーソテー スープ	食パン 目玉焼き スープ	食パン シーフードサラダ スープ	食パン マッシュポテトサラダ スープ	食パン ミックスサラダ スープ	ポテトサンド サラダ 卵スープ
		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
昼食	昼食	鮭と茸のちらし寿司 揚げ茄子味噌煮 お浸し 大和芋の味噌汁	スポーツの日 お弁当 おにぎり 厚焼き玉子 赤だし豚汁	さつま芋ご飯 太刀魚生姜煮 こんにゃくの金平 かぶのキムチ和え 吸い物	ポークカレー コールスローサラダ ヨーグルト スープ 福神漬け	ご飯 カニ焼売 切り昆布煮物 ほうれん草お浸し 味噌汁 お新香	ちゃんぽん ごまあえ 杏仁豆腐	ご飯 鯖のみそマヨ焼き 磯和え 野菜炒め 吸い物
		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
夕食	夕食	ご飯 牛肉・玉葱甘煮 粉吹き芋 帆立の海草あえ 吸い物 デザート (秋の和菓子)	ご飯 ぶりのてり焼き 野菜五目炒め もずく酢 吸い物 デザート (果物)	ご飯 豚肉の塩だれ炒め くらげサラダ 酢味噌和え 味噌汁 デザート (バウムクーヘン)	ご飯 たら生姜煮 蒸し鶏マヨ和え わさび和え 味噌汁 デザート (果物)	バターライス ハッシュドビーフ 海草サラダ スープ デザート (薩摩芋カステラ)	ご飯 めだい味噌酒粕蒸し 五目炒め とろろ芋 吸い物 デザート (果物)	ご飯 ロールキャベツ さつま芋サラダ お浸し スープ 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。

10月13日は「さつま芋の日」です。それは、さつま芋が「栗（九里）よりうまい十三里」と称されていることに由来しています。さつま芋は胃腸の健康促進・免疫力向上など多くの健康効果を持つスーパーフードです。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

