

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25日(日)	2026年10月26日(月)	2026年10月27日(火)	2026年10月28日(水)	2026年10月29日(木)	2026年10月30日(金)	2026年10月31日(土)	
朝食	和食	ご飯 焼き鮭 根菜煮物 味噌汁	ご飯 卵のあんかけ しそ和え 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 お浸し 味噌汁	ご飯 野菜五目炒め 納豆 味噌汁	ご飯 スクランブルエッグ キャベツ和え物 味噌汁	ご飯 ツミレの煮物 ひじきサラダ 味噌汁	食パン ツナサラダ 青菜スープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	448kcal 20g 2.6g	440kcal 19g 2.9g	434kcal 16g 2.6g	451kcal 18g 2.7g	503kcal 19g 2.8g	446kcal 16g 2.8g	444kcal 17g 2.7g
	洋食	食パン 温泉卵 具だくさんスープ	食パン 卵のあんかけ スープ	食パン 野菜炒め スープ	食パン 魚のきのこあんかけ スープ	食パン スクランブルエッグ スープ	食パン ひじきサラダ スープ	食パン ツナサラダ 青菜スープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	449kcal 20g 2.6g	439kcal 20g 2.6g	456kcal 19g 2.6g	438kcal 20g 2.8g	503kcal 20g 2.9g	446kcal 17g 2.8g	444kcal 17g 2.7g
昼食	昼食	サンドイッチ グリーンサラダ コンソメスープ 白桃ムース	ご飯 水餃子 和風サラダ おかか和え 味噌汁 お新香	ご飯 さわら黄身焼き 芋柄煮物 もずくの酢の物 けんちん汁	レタスチャーハン シーフード炒め ヨーグルト スープ 福神漬け	ご飯 赤魚のゆず風味煮 めかぶ和え 七味和え 吸い物	和風スパゲティ 豆サラダ やわらかプリン スープ	ご飯 鯖の唐辛子味噌煮 お浸し ゴマよごし 吸い物	
		エネルギー たんぱく質 食塩	587kcal 25g 3.1g	580kcal 25g 3.1g	571kcal 25g 3.0g	577kcal 26g 3.0g	571kcal 26g 3.1g	594kcal 30g 3.2g	583kcal 25g 3.0g
夕食	夕食	ご飯 きのこハンバーグ カボチャサラダ ごま酢あえ コンソメスープ デザート (果物)	ご飯 天ぷら盛り合わせ ふくさ煮 春雨のごま和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 鶏肉の八角煮 炒め煮 七味和え 味噌汁 デザート (くり饅頭)	ご飯 ホキの西京焼き おだまき蒸し 青菜お浸し 味噌汁 デザート (紫芋まんじゅう)	ご飯 カラフル焼肉 白菜サラダ 蒸し茄子のごまだれ かきたま汁 デザート (果物)	ご飯 若鶏炭火焼 八宝菜 春雨サラダ 吸い物 デザート (果物)	パン2種 南瓜のシチュー サラダ 南瓜のマッシュ デザート (ハロウィン)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	640kcal 28g 3.1g	608kcal 30g 3.0g	609kcal 31g 3.1g	594kcal 29g 3.1g	605kcal 26g 3.0g	600kcal 25g 3.0g	592kcal 30g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。

10月31日は「ハロウィン」です。最近では日本でも定着してきたイベントですが、本来の宗教的な意味は薄れてしまい秋の風物詩として楽しまれています。特にカボチャの飾りは見た目のインパクトと季節感から人気があるそうです。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

