

長谷エ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11月1日(日)	2026年11月2日(月)	2026年11月3日(火)	2026年11月4日(水)	2026年11月5日(木)	2026年11月6日(金)	2026年11月7日(土)
朝食	和食	ご飯 いわしの煮付け 生揚げ卸し和え 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 梅和え 味噌汁	ご飯 豆腐の肉みそかけ おかか和え 味噌汁	ご飯 焼き竹輪煮物 納豆 味噌汁	ご飯 卵とじ オクラのお浸し 味噌汁	ご飯 京ガンモ煮物 梅和え 味噌汁	ホットドック コーンサラダ コンソメスープ
		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
		456kcal 17g 2.7g	472kcal 17g 2.9g	445kcal 18g 2.8g	449kcal 19g 2.6g	438kcal 20g 2.7g	448kcal 16g 2.9g	472kcal 16g 2.6g
	洋食	食パン 目玉焼き スープ	食パン 野菜炒め スープ	食パン 豆腐サラダ スープ	食パン チキンサラダ スープ	食パン スクランブルエッグ スープ	食パン フランクスープ煮 野菜サラダ	ホットドック コーンサラダ コンソメスープ
		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
		458kcal 19g 2.6g	462kcal 18g 2.9g	452kcal 19g 2.6g	445kcal 20g 2.6g	455kcal 20g 2.6g	439kcal 15g 2.8g	472kcal 16g 2.6g
昼食	昼食	焼きそばパン サラダ ゼリー ミネストローネ	ご飯 さわらの煮付け かぶミルク煮 辛子和え 吸い物	ご飯 パンプキンコロッケ 五目煮豆 酢の物 味噌汁 おしんこ	里芋ご飯 炊き合わせ ポン酢和え 豚汁 おしんこ	チキンライス マッシュポテトサラダ 煮びたし 鶏がらスープ	カレーうどん 肉団子煮物 杏仁豆腐	ご飯 鶏肉の照り焼き こんにゃくの煮物 中華和え 味噌汁 おしんこ
		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
		589kcal 25g 3.0g	551kcal 25g 3.1g	567kcal 26g 3.0g	577kcal 26g 3.0g	568kcal 27g 3.0g	602kcal 25g 3.1g	599kcal 27g 3.0g
夕食	夕食	赤飯 ぶりの塩焼き 野菜炒め 大根とメカブの和え物 味噌汁 デザート (ホットケーキ)	ご飯 タンドリーチキン 大根飴煮 和え物 味噌汁 デザート (果物)	文化祭 特別膳	ご飯 鶏肉の西京漬け じゃが芋ソテー 春雨和え物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 さんまのかば焼き 粕煮 山椒和え 吸い物 デザート (あんドーナツ)	ご飯 鶏肉の八角煮 かぼちゃサラダ 海藻サラダ 大根スープ デザート (果物)	ご飯 鱈のちり蒸し のっぺ煮 ごまあえ 味噌汁 デザート (リンゴババロア)
		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
		619kcal 26g 3.1g	609kcal 27g 3.1g		628kcal 25g 3.1g	600kcal 27g 3.2g	629kcal 27g 3.1g	584kcal 30g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

「焼きそばパン」は荒川区のお店が発祥と言われています。コッペパンと焼きそばを別々に売っていたところ、「別々に食べるのが面倒だから中に挟んで」という要望から生まれたそうです。今では海外でも紹介されています。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

