

長谷工シニアウェルデザインーブランドシエールケア常盤台

		2024年5月19日(日)	2024年5月20日(月)	2024年5月21日(火)	2024年5月22日(水)	2024年5月23日(木)	2024年5月24日(金)	2024年5月25日(土)
朝食	和食	ご飯 鯖の塩焼き ひじきの醤油漬け 味噌汁	ご飯 焼きししゃも おから炒め 味噌汁	ご飯 生揚げ炒めもの ゆかり和え 味噌汁	ご飯 ほっけ焼魚 納豆 味噌汁	ご飯 卵・きのこ炒め ごま和え 味噌汁	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 海苔和え 味噌汁	ホットドック サラダ チンゲンサイスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	435kcal 21g 2.5g	477kcal 18g 2.9g	458kcal 18g 2.7g	446kcal 18g 2.5g	471kcal 19g 2.5g	444kcal 20g 2.6g
	洋食	パン・バター 鯖のタルタル焼き スープ	パン・バター ししゃもホイル焼き スープ	パン・バター フランクソテー スープ	パン・バター ミネストローネ サラダ	パン・バター 卵ソテー スープ	パン・バター 魚の野菜あんかけ スープ	ホットドック サラダ チンゲンサイスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	470kcal 22g 2.6g	447kcal 18g 2.5g	434kcal 17g 2.6g	456kcal 16g 2.7g	504kcal 21g 2.6g	458kcal 22g 2.5g
昼食	昼食	ご飯 海鮮春巻き かぼちゃ甘煮 土佐酢和え 味噌汁 お新香	ハヤシライス 野菜サラダ マンゴープリン 鶏がらスープ 福神漬け	ご飯 半ペンチーズフライ 生揚げ味噌煮 大根オクラソース 吸い物 お新香	ちらし寿司 さつま芋と糸昆布の煮物 大根サラダ 味噌汁 お新香	ご飯 赤魚の照り焼き 切り干し大根サラダ 春キャベツしそ和え 味噌汁 お新香	にゅう麺 温泉卵 フルーツゼリー おしんこ	あさりの炊き込みご飯 かんぴょう煮 かぶの塩昆布和え けんちん汁 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	589kcal 25g 3.2g	603kcal 25g 3.0g	557kcal 23g 3.0g	571kcal 28g 3.1g	558kcal 25g 3.0g	555kcal 26g 3.2g
夕食	夕食	ご飯 チキンソテー 八宝菜 おかか和え 吸い物 デザート	ご飯 メバルの煮付 豚肉細切り炒め とろろ芋 浅漬け 吸い物 デザート(果物)	ご飯 豚焼肉 新じゃが煮 酢味噌和え 味噌汁 デザート (レモンケーキ)	ご飯 かますの塩焼き 鶏肉・玉ねぎ炒め煮 おかか和え 吸い物 デザート (抹茶カステラ)	ご飯 鶏肉の出汁醤油漬 かぶのスープ煮 焼きなす 吸い物 デザート (豆乳ココアクッキー)	ご飯 天麩羅盛り合わせ 鶏団子煮物 メカブの和え物 吸い物 デザート (黒胡麻最中)	ご飯 鶏肉野菜巻き 大根のっぺ煮 青菜わさび和え 味噌汁 デザート (果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩	589kcal 25g 3.0g	595kcal 30g 3.2g	607kcal 28g 3.1g	617kcal 31g 3.0g	576kcal 28g 3.1g	600kcal 29g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。  
 22日と23日は「お好み焼き」を作ります。22日は2階・23日は3階・ダイニングの方が対象となります。  
 対象でないフロアの方は週間献立のメニューとなります。  
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

