

長谷工シニアウエルデザインーブランドシエールケア常盤台

		2024年5月26日(日)	2024年5月27日(月)	2024年5月28日(火)	2024年5月29日(水)	2024年5月30日(木)	2024年5月31日(金)	2024年6月1日(土)
朝食	和食	ご飯 小松菜炒め かまぼこ卸しあえ 味噌汁	ご飯 焼き竹輪煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁	ご飯 盛り合わせ 切り昆布煮物 味噌汁	ご飯 たきあわせ 納豆 味噌汁	ご飯 はんぺん焼き 梅肉和え 味噌汁	ご飯 大根白みそ煮 キャベツ梅ドレあえ 味噌汁	ツナサンド グリーンサラダ コーンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	444kcal 20g 2.6g	444kcal 17g 2.9g	437kcal 21g 2.8g	485kcal 19g 3.0g	491kcal 20g 2.9g	451kcal 20g 2.9g
	洋食	パン・バター 小松菜炒め スープ	パン・バター 竹輪のソテー スープ	パン・バター ツナサラダ スープ	パン・バター 魚のソテー スープ	パン・バター はんぺんソテー スープ	パン・バター 野菜スープ サラダ	ツナサンド グリーンサラダ コーンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	448kcal 20g 2.5g	436kcal 16g 2.7g	444kcal 19g 2.6g	464kcal 20g 2.5g	456kcal 21g 3.0g	426kcal 21g 2.7g
昼食	昼食	レタスチャーハン 中華サラダ フルーツゼリー スープ 福神漬け	ご飯 鮭の梅味噌焼き じゃが芋の炒め煮 青菜辛子和え 味噌汁 お新香	パン ワンプレートランチ スープ	ご飯 あじの南蛮漬け がんも煮物 ころころ胡麻和え 吸い物 お新香	新じゃがのご飯 いんげん巻き 牛蒡の胡麻酢和え 吸い物 お新香	もやしラーメン 海藻サラダ ババロア お新香	ご飯 ピーマン肉詰め揚げ 里芋の煮物 サウザンサラダ 味噌汁 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	604kcal 24g 3.0g	605kcal 28g 3.2g		576kcal 25g 3.0g	573kcal 23g 3.2g	609kcal 26g 3.1g
夕食	夕食	ご飯 かじきのさっぱり揚げ 蒸し大豆五目煮 胡桃和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 茹で豚 ごま塩だれ 若竹煮 白菜酢みそ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 魚のかぶら蒸し風 麩チャンプル のりあえ 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 磯あえ 長芋の梅しそ和え 味噌汁 デザート (桃ロールケーキ)	ご飯 鱈の黄身焼き 南瓜サラダ しらす卸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 ローストチキン さつま芋レモン煮 わさび和え 吸い物 デザート (すいかケーキ)	赤飯 めばるの塩焼き 筑前煮 白和え 吸い物 デザート (果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩	585kcal 30g 3.1g	592kcal 26g 3.0g	596kcal 29g 3.0g	592kcal 28g 3.1g	594kcal 26g 3.1g	607kcal 25g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。
 早いものであつという間に6月に入ります。蒸し暑い日が出てきますので体調の変化には充分にお気をつけください。喉が渇く前の水分補給をお忘れなく。
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

