

週間献立表(常盤台)

長谷エ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6月2日(日)	2024年6月3日(月)	2024年6月4日(火)	2024年6月5日(水)	2024年6月6日(木)	2024年6月7日(金)	2024年6月8日(土)
朝食	和食	ご飯 目玉焼き 味噌汁	おかゆ 笹カマボコ・たらこ ひじき煮物 味噌汁	ご飯 ほうれん草の巣ごもり卵 酢の物 味噌汁	ご飯 野菜五目煮 納豆 味噌汁	ご飯 生揚げきのこ炒め 大根サラダ 味噌汁	ご飯 盛り合わせ 芋柄煮物 味噌汁	ピザトースト サラダ シヤンタンスープ
	エネルギーたんぱく質 食塩	431kcal 17g 2.4g	453kcal 20g 2.8g	441kcal 19g 2.4g	464kcal 19g 2.7g	453kcal 21g 3.0g	457kcal 16g 2.8g	478kcal 20g 2.5g
	洋食	パン・バター 目玉焼き スープ	パン・バター ひじきサラダ スープ	パン・バター ほうれん草の巣ごもり卵 スープ	パン・バター 野菜コンソメ煮 スープ	パン・バター 生揚げきのこ炒め スープ	パン・バター 目玉焼き スープ	ピザトースト サラダ シヤンタンスープ
	エネルギーたんぱく質 食塩	404kcal 17g 2.4g	466kcal 20g 2.6g	446kcal 20g 2.6g	458kcal 18g 2.6g	426kcal 21g 3.0g	456kcal 15g 2.9g	478kcal 20g 2.5g
昼食	昼食	ご飯 クリームシチュー(シーフード) 水菜サラダ 抹茶プリン	ご飯 豚肉生姜焼き かんぴょう煮物 キムチ和え 味噌汁	ご飯 さばの味噌煮 ねばねば冷奴 青菜おひたし 味噌汁 お新香	ご飯 あんかけオムレツ オニオンサラダ 茄子の辛子和え 吸い物 お新香	ご飯 赤魚卸し煮 冬瓜炒め煮 青菜和え物 味噌汁 お新香	冷やし中華 里芋の煮物 ヨーグルト お新香	ご飯 鮭の焼き漬け 青梗菜の炒め物 しそ和え 味噌汁 お新香
	エネルギーたんぱく質 食塩	578kcal 23g 3.2g	588kcal 25g 3.0g	583kcal 28g 3.1g	553kcal 26g 3.0g	584kcal 24g 3.0g	561kcal 26g 3.1g	567kcal 25g 3.0g
夕食	夕食	ご飯 鶏肉トマト煮 筍のバター煮 おくら卸し 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 海老フライ 冬瓜トマト炒め 冷奴 味噌汁 デザート (ミカンブッセ)	ご飯 牛肉柚子胡椒焼き ジャーマンポテト トマトサラダ 味噌汁 デザート (チョコケーキ)	ご飯 お刺身盛り 煮物 中華和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 豚しゃぶ 煮豆 白菜わさび和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 サーモンのバジル焼き かぶの豆乳煮 七味和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 酢豚 シーフードサラダ フルーツおろし 吸い物 デザート (ずんだまんじゅう)
	エネルギーたんぱく質 食塩	616kcal 27g 3.1g	607kcal 25g 3.1g	602kcal 26g 3.0g	598kcal 30g 3.0g	590kcal 26g 3.0g	592kcal 27g 3.1g	600kcal 28g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

たらこには、100gあたり24.0gのたんぱく質、亜鉛3.1mgが含まれています。たんぱく質は体を構成する重要な成分です。不足すると、免疫力や筋力の低下といった影響が出てきます。特に高齢の方はたんぱく質が不足しがちなので、意識して摂りたい栄養素ですね。また亜鉛は、味覚を正常に保つのに役立つ重要な栄養素です。皮膚や粘膜の健康維持にも必要な成分です。もちろん、塩分を多く含む食材のため食べすぎ注意です！

各フロアでお食事の方のデザートは15時です。

