

長谷エ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6月16日(日)	2024年6月17日(月)	2024年6月18日(火)	2024年6月19日(水)	2024年6月20日(木)	2024年6月21日(金)	2024年6月22日(土)
朝食	和食	ご飯 冷奴 ひじき煮物 味噌汁	ご飯 卵の野菜あんかけ 大根梅和え 味噌汁	おかゆ 高野豆腐の五目煮 浅漬け 味噌汁	ご飯 ホッケ焼き魚 納豆 味噌汁	ご飯 根菜の鶏そぼろ煮 もやし和え物 味噌汁 かぶ	ご飯 焼き野菜天 梅和え 味噌汁	2色パン 鶏団子スープ煮 グリーンサラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	459kcal 20g 2.5g	459kcal 20g 2.8g	453kcal 21g 2.6g	455kcal 20g 2.7g	442kcal 20g 2.5g	446kcal 16g 2.4g
	洋食	パン・バター 豆腐サラダ スープ	パン・バター 卵の洋風野菜あんかけ スープ	パン・バター 高野豆腐のスープ煮 サラダ	パン・バター ホッケチーズ焼 スープ	パン・バター 根菜の鶏そぼろ煮 スープ	パン・バター 焼き野菜天マヨ焼き スープ	2色パン 鶏団子スープ煮 グリーンサラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	443kcal 20g 2.6g	422kcal 21g 2.9g	446kcal 20g 2.7g	439kcal 21g 2.5g	459kcal 21g 2.7g	444kcal 17g 2.5g
昼食	昼食	ご飯 エビシュウマイ 野菜炒め 煮豆 吸い物 お新香	ご飯 クリームコロッケ 五目煮豆 春雨のサラダ 味噌汁 お新香	レツクッキング 	ごはん スープワンタン 半ペンの卸し煮 白菜ごま和え おしんこ	ご飯 トロアジの梅しそ焼き 蒸しナスみぞれ和え イタリアンサラダ 味噌汁 お新香	とろろ茶そば ささみのサラダ 杏仁豆腐 お新香	ご飯 メダイ照り焼き おから炒め 中華サラダ 味噌汁 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	598kcal 24g 3.1g	601kcal 25g 3.2g		574kcal 25g 3.1g	563kcal 23g 3.0g	589kcal 27g 3.1g
夕食	夕食	父の日特別膳 	ご飯 スズキの塩焼き ごぼうと牛肉の煮物 胡瓜酢の物 味噌汁 デザート (レモンパイ)	ご飯 肉じゃが キャベツチャンプルー 焼き茄子 吸い物 デザート (果物)	ご飯 サーモンバター焼き 南瓜煮物 青菜ピーナッツ和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 豚肉の南蛮漬け 長いものおかか煮 ゆかり和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 かれいの煮付け きゃべつと豆腐の炒め物 海藻サラダ 味噌汁 デザート (かりんとう饅頭)	ご飯 ポークソテー ちりめん煮 ドレッシング和え 吸い物 デザート (果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩		608kcal 28g 3.1g	592kcal 27g 3.0g	618kcal 30g 3.1g	596kcal 27g 3.1g	606kcal 30g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。
梅雨の気温や湿度の変動が激しい時期は体調を崩しやすくなります。栄養、睡眠をしっかり取り
夏バテ知らずの体を作っていきましょう。6月18日昼食は皆さんで楽しくシチュー作りをしましょう！



各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。