

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23日(日)   | 2024年6月24日(月)  | 2024年6月25日(火)   | 2024年6月26日(水)   | 2024年6月27日(木)  | 2024年6月28日(金)  | 2024年6月29日(土)  |
|----|----|---|--|---|---|--|--|--|
| 朝食 | 和食 | ご飯<br>高野豆腐煮物<br>もやし中華和え<br>味噌汁                            | ご飯<br>卵・きのこ炒め<br>切干大根煮物<br>味噌汁                           | ご飯<br>あんかけ豆腐<br>生揚げ卸し和え<br>味噌汁  | ご飯<br>かまぼこ盛り合わせ<br>納豆<br>味噌汁                              | ご飯<br>鰯の塩焼き<br>酢の物<br>味噌汁                                  | ご飯<br>肉団子煮物<br>キャベツの卵和え<br>味噌汁                         | ホワイトロール<br>フランク炒め<br>スープ                                     |
|    |    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                      | 447kcal<br>21g<br>2.5g                                   | 424kcal<br>17g<br>2.5g  | 426kcal<br>15g<br>2.6g                                    | 459kcal<br>19g<br>2.5g                                     | 458kcal<br>20g<br>2.5g                                 | 452kcal<br>17g<br>2.4g                                       |
|    | 洋食 | パン・バター<br>高野豆腐ミネストローネ<br>もやしサラダ                           | パン・バター<br>卵・きのこ炒め<br>スープ                                 | パン・バター<br>あんかけ豆腐<br>スープ   | パン・バター<br>スクランブルエッグ<br>スープ                                | パン・バター<br>鰯のマヨ焼き<br>スープ                                    | パン・バター<br>ミートボール炒め<br>スープ                              | ホワイトロール<br>フランク炒め<br>スープ                                     |
|    |    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                      | 413kcal<br>21g<br>2.9g                                   | 430kcal<br>18g<br>2.6g  | 430kcal<br>15g<br>2.7g                                    | 432kcal<br>17g<br>2.4g                                     | 439kcal<br>20g<br>2.7g                                 | 446kcal<br>16g<br>2.5g                                       |
| 昼食 | 昼食 | ハヤシライス<br>野菜サラダ<br>マンゴープリン<br>鶏がらスープ<br>福神漬け              | ご飯<br>さわらごま味噌焼き<br>じゃが芋の炒め煮<br>青菜辛子和え<br>吸い物<br>お新香      | SPランチ<br> | ご飯<br>赤魚生姜煮<br>マーボー春雨<br>玉ねぎのたらこ和え<br>味噌汁<br>お新香          | ご飯<br>鶏のマヨネーズ焼<br>大豆のスープ煮<br>もやしのおかか和え<br>吸い物<br>お新香       | シーフードスパゲティ<br>温野菜サラダ<br>抹茶ババロア<br>コンソメスープ<br>お新香       | ご飯<br>豚肉と卵の炒め物<br>たけのこと人参の煮物<br>モズクの和え物<br>味噌汁<br>お新香        |
|    |    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                      | 577kcal<br>24g<br>3.0g                                   | 585kcal<br>24g<br>3.0g  |   | 593kcal<br>27g<br>3.1g                                     | 578kcal<br>29g<br>3.0g                                 | 572kcal<br>30g<br>3.2g                                       |
| 夕食 | 夕食 | ご飯<br>帆立のカニ玉<br>ふろふき大根<br>おかか和え<br>味噌汁<br>デザート<br>(ももブッセ) | ご飯<br>牛肉の醤油煮<br>マセドアンサラダ<br>かぶ酢の物<br>味噌汁<br>デザート<br>(果物) | ご飯<br>タチウオの西京焼き<br>落の煮物<br>青菜和え<br>吸い物<br>デザート<br>(練り切り)                                    | ご飯<br>苦瓜と豚肉の卵とじ<br>煮物<br>たけのこの味噌和え<br>味噌汁<br>デザート<br>(果物) | ご飯<br>天麩羅盛り合わせ<br>根菜煮<br>メカブの和え物<br>味噌汁<br>デザート<br>(ヨーグルト) | ご飯<br>チキン南蛮<br>マカロニサラダ<br>しらす卸し<br>味噌汁<br>デザート<br>(果物) | ご飯<br>ちゃんちゃん焼き<br>さつま芋サラダ<br>若布・胡瓜酢の物<br>吸い物<br>デザート<br>(果物) |
|    |    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                      | 610kcal<br>29g<br>3.0g                                   | 608kcal<br>29g<br>3.1g  | 612kcal<br>30g<br>3.2g                                    | 606kcal<br>27g<br>3.0g                                     | 612kcal<br>27g<br>3.0g                                 | 587kcal<br>28g<br>3.0g                                       |

献立は予告無く変更することがあります。

～メロン～じゅわっと甘いメロンが旬の季節になりました。メロンにはカリウムが含まれています。余分な塩分を体の外へ出す働きがあり、むくみ解消に役立つ栄養素です。その為体は、常に一定の塩分濃度に保たれているのです。じめじめの日が続いています。のどが渇く前の水分補給を心がけましょう。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

