

長谷工シニアウエルデザインーブランドシニールケア常盤台

		2024年6月30日(日)	2024年7月1日(月)	2024年7月2日(火)	2024年7月3日(水)	2024年7月4日(木)	2024年7月5日(金)	2024年7月6日(土)
朝食	和食	ご飯 焼きししゃも 白菜ごまあえ 味噌汁	ご飯 巢ごもり卵 切干大根煮物 味噌汁	ご飯 生揚げきのこ炒め 大根ゆかり和え 味噌汁	ご飯 豆腐の煮物 納豆 味噌汁	ご飯 さんま醤油煮 中華和え 味噌汁	ご飯 がんも煮物 わさび和え 味噌汁	ツナサンド サラダ 青菜スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	446kcal 17g 2.7g	470kcal 20g 2.8g	476kcal 19g 2.6g	455kcal 18g 2.6g	490kcal 18g 3.0g	454kcal 16g 2.9g
	洋食	パン・バター ししゃもソテー スープ	パン ミックスサラダ スープ	パン きのこソテー スープ	パン 豆腐サラダ スープ	パン さわらのバター焼き スープ	パン ミートボールスープ煮 さつま芋サラダ	ツナサンド サラダ 青菜スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	435kcal 18g 2.6g	437kcal 20g 2.5g	479kcal 20g 2.7g	447kcal 19g 2.5g	492kcal 20g 2.7g	463kcal 18g 2.8g
昼食	昼食	雑穀ごはん 夏野菜しゃぶしゃぶ 五目煮豆 ごま味噌和え 味噌汁 お新香	ポークカレー サラダ ヨーグルト 青菜スープ 福神漬け	ご飯 鯖マヨネーズ焼き じゃが芋スープ煮 お浸し 吸い物 お新香	ご飯 鶏肉トマトソース煮 サラダ 茄子の冷やし鉢 スープ お新香	ご飯 鯖の唐辛子味噌煮 野菜炒め ゴマよごし 吸い物 お新香	パン クリームシチュー 水菜サラダ フルーツカクテル	ご飯 メダイ漬け焼き 焼きビーフン 海藻サラダ 味噌汁 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	587kcal 28g 3.0g	571kcal 24g 3.1g	567kcal 24g 3.0g	601kcal 24g 3.1g	571kcal 25g 3.0g	580kcal 23g 3.1g
夕食	夕食	ご飯 焼きロールキャベツ ミモザサラダ さつま芋レモン煮 スープ デザート (フルーツカクテル)	赤飯 カジキの煮つけ オイスター炒め 里芋の煮物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鶏の唐揚げみぞれ和え 根菜の炒め煮 おかか和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 刺身盛り合わせ ふくさ煮 トマトサラダ 吸い物 デザート (マンゴーゼリー)	ご飯 鶏肉の香草焼き マッシュポテトサラダ 白菜のおひたし 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 アジの梅しそ焼き かぼちの煮物 もやしナムル 吸い物 デザート (ソフトクレープ)	ご飯 ハンバーグステーキ サラダ さつま芋煮 スープ デザート (果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩	606kcal 25g 3.0g	601kcal 28g 3.1g	593kcal 29g 3.0g	576kcal 30g 3.2g	587kcal 25g 3.1g	598kcal 30g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。  
7月に入りました。今年の夏は暑さが厳しくなるようです。夏バテしないように栄養・休養・睡眠をしっかりと取るように心がけてください。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

