

長谷工シニアウエルデザインープランシエールケア常盤台

		2024年7月7日(日)	2024年7月8日(月)	2024年7月9日(火)	2024年7月10日(水)	2024年7月11日(木)	2024年7月12日(金)	2024年7月13日(土)
朝食	和食	ご飯 あじの磯辺焼き 白菜胡麻和え 味噌汁	ご飯 笹カマボコ・たらこ いり豆腐 味噌汁	ご飯 野菜五目煮 かまぼこ卸し和え 味噌汁	ご飯 竹輪・半ペン煮物 納豆 味噌汁	ご飯 ホッケ焼き魚 切干大根煮 味噌汁	ご飯 焼きさつま揚げ 切り昆布煮物 味噌汁	パン ミートボール炒め コンソメスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	452kcal 19g 2.6g	486kcal 22g 3.0g	466kcal 17g 2.9g	472kcal 19g 2.9g	457kcal 21g 2.5g	460kcal 19g 3.0g
	洋食	パン あじのバジル焼き スープ	パン 豆腐の炒めもの スープ	パン 野菜五目煮 スープ	パン はんぺんソテー スープ	パン オムレツ スープ	パン 魚のソテー スープ	パン ミートボール炒め コンソメスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	462kcal 22g 2.5g	445kcal 23g 2.9g	449kcal 17g 2.8g	452kcal 18g 2.8g	446kcal 18g 2.5g	482kcal 23g 2.7g
昼食	昼食	七夕そうめん 冬瓜含め煮 杏仁豆腐 ぬか漬け	ご飯 シシャモ磯辺揚げ 大根の煮物 ツナの和え物 とうもろこし味噌汁 お新香	ご飯 鶏の照り焼き ひじき煮物 もやし和え物 干瓢と卵の味噌汁 お新香	お握りランチ 	ご飯 鶏肉の梅酒煮 山菜煮物 青菜和え 味噌汁 お新香	すずしろ蕎麦 焼き豆腐煮物 フルーツカクテル おしんこ	五目チャーハン サラダ マンゴープリン コンソメスープ 福神漬け
		エネルギー たんぱく質 食塩	568kcal 24g 3.1g	597kcal 27g 3.1g	588kcal 26g 3.0g		586kcal 26g 3.1g	562kcal 26g 3.1g
夕食	夕食	ご飯 カレーのソテー 冷奴 長いもの梅醤油漬け 吸い物 デザート (七夕おやき)	ご飯 手作りつくね 根菜煮物 辛子和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 海老カツ 野菜の白みそ煮 わさび和え 吸い物 デザート (テリーヌショコラ)	ご飯 豚肉の西京焼き 夏野菜の炊き合わせ 干草和え 吸い物 デザート (ミルク饅頭)	ご飯 太刀魚塩焼き 高野豆腐のあんかけ ドレッシング和え 味噌汁 デザート (パウンドケーキ)	ご飯 豚の生姜煮 スパゲティサラダ 酢の物 味噌汁 デザート (ロールケーキ)	ご飯 スズキの山椒焼き かぶのスープ煮 蒸し鶏あえもの 吸い物 デザート (果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩	606kcal 28g 3.0g	584kcal 25g 3.0g	623kcal 26g 3.1g	605kcal 25g 3.0g	605kcal 29g 3.1g	610kcal 25g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。

10日の「スペシャルランチ」はお握りのお弁当を予定しております。お楽しみください。

12日の「すずしろそば」は暑い夏にサラダ感覚で食べられる冷たいお蕎麦です。暑くて食欲の無い時にはお勧めです。
各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

