

長谷エ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14日(日)	2024年7月15日(月)	2024年7月16日(火)	2024年7月17日(水)	2024年7月18日(木)	2024年7月19日(金)	2024年7月20日(土)
朝食	和食	ご飯 京ガンモ煮物 キャベツ和え物 味噌汁	ご飯 いわししょうゆ煮 おから炒め 味噌汁	ご飯 炒り卵 焼き竹輪煮物 味噌汁	ご飯 豆腐のあんかけ 納豆 味噌汁	ご飯 肉団子煮物 白菜和え物 味噌汁	ご飯 盛り合わせ お浸し 味噌汁	黒パン フランクスープ煮 野菜サラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	447kcal 20g 2.8g	477kcal 18g 2.8g	474kcal 20g 2.8g	446kcal 20g 2.6g	462kcal 16g 2.8g	479kcal 20g 2.9g
	洋食	パン ウイナーソーテー スープ	パン ミートボール煮 スープ	パン オムレツ スープ	パン 豆腐のあんかけ スープ	パン 肉団子スープ煮 白菜サラダ	パン ホイル焼き スープ	黒パン フランクスープ煮 野菜サラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	455kcal 17g 2.9g	472kcal 16g 2.5g	475kcal 20g 2.8g	451kcal 20g 2.8g	454kcal 17g 2.8g	441kcal 20g 2.8g
昼食	昼食	ご飯 鮭の焼き漬け 生揚げ味噌煮 大根なます 吸い物 お新香	五目ちらし 車麩の煮物 水菜サラダ 吸い物 お新香	ご飯 赤魚の漬け焼き 青菜炒め物 卵の花和え 味噌汁 お新香	ご飯 鶏の味噌焼き ポテトサラダ かぶ酢の物 味噌汁 お新香	シーフードカレー サラダ キャラメルプリン 卵スープ 福神漬け	冷や汁うどん 蒟蒻煎り煮 コーヒーゼリー お新香	ご飯 さばの塩焼き 八宝菜 ところ天 味噌汁 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	597kcal 25g 3.0g	579kcal 27g 3.1g	560kcal 25g 3.0g	583kcal 25g 3.1g	572kcal 28g 3.2g	592kcal 28g 3.0g
夕食	夕食	ご飯 牛肉・玉葱甘煮 マセドアンサラダ 白菜ポン酢 味噌汁 デザート (鉄分クッキー)	ご飯 メバルの煮付 豚肉細切り炒め とろろ芋 吸い物 デザート (海の日練り切)	ご飯 豚しゃぶしゃぶ ごぼうと玉ねぎ炒め煮 青菜ごま和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 ブリの照り焼き 五目炒め 胡瓜と若布の和え物 吸い物 デザート (アップルパイ)	ご飯 焼きとり ゴーヤチャンプル 胡瓜和え物 吸い物 デザート (レーズンサンド)	ご飯 かますの塩焼き 玉ねぎ炒め煮 青菜ごま和え 吸い物 デザート (抹茶ケーキ)	開業+丑の日特別膳 
		エネルギー たんぱく質 食塩	606kcal 27g 3.0g	604kcal 30g 3.1g	617kcal 28g 3.1g	593kcal 26g 3.0g	603kcal 29g 3.1g	594kcal 26g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

20日のお夕飯は「開業記念日」と24日の「土用の丑の日」を合わせた特別膳を実施いたします。

ゴーヤは独特の苦味が特徴の夏野菜です。暑い時期に必要なビタミンCがたっぷり含まれています。



長谷エシニアウェルデザインープランシエールケア常盤台

2024年7月14日(日)	2024年7月15日(月)	2024年7月16日(火)	2024年7月17日(水)	2024年7月18日(木)	2024年7月19日(金)	2024年7月20日(土)
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります