

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28日(日)	2024年7月29日(月)	2024年7月30日(火)	2024年7月31日(水)	2024年8月1日(木)	2024年8月2日(金)	2024年8月3日(土)
朝食	和食	ご飯 焼き豆腐煮物 胡瓜酢の物 味噌汁	ご飯 小松菜卵とじ かまぼこ卸しあえ 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き お浸し 味噌汁	ご飯 納豆 ひじき煮物 味噌汁	ご飯 小松菜卵とじ 大根の和え物 味噌汁	ご飯 さんま塩焼き ドレッシング和え 味噌汁	ホワイトロール サーモンサラダ ブイヨンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	451kcal 17g 2.8g	443kcal 19g 2.9g	458kcal 20g 2.4g	447kcal 18g 2.6g	434kcal 19g 2.6g	486kcal 21g 2.4g
	洋食	パン 焼き豆腐コンソメ煮 スープ	パン 卵炒め スープ	パン 鮭のバター焼き スープ	パン オムレツ スープ	パン 小松菜卵炒め スープ	パン 目玉焼き スープ	ホワイトロール サーモンサラダ ブイヨンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	438kcal 18g 2.5g	443kcal 20g 2.4g	434kcal 22g 2.8g	462kcal 17g 2.4g	444kcal 20g 2.6g	449kcal 18g 2.5g
昼食	昼食	ご飯 豆腐ハンバーグ 切り昆布煮物 春雨中華和え 枝豆の味噌汁 お新香	ご飯 麻婆茄子 ぜんまい煮物 ドレッシング和え 味噌汁 お新香	焼き鳥丼 大根の金平 味噌汁 お新香	ご飯 揚げ出し豆腐 たたきごぼう ほうれん草の和え物 吸い物 お新香	ご飯 茄子田楽 酢の物 野菜炒め 吸い物 お新香	冷やし月見そば 生揚げ煮物 ヨーグルト おしんこ	ご飯 春巻き 当座煮 長芋わさびあえ 味噌汁 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	591kcal 26g 3.1g	580kcal 25g 3.0g	618kcal 26g 3.2g	591kcal 25g 3.1g	588kcal 23g 3.2g	563kcal 26g 3.1g
夕食	夕食	ご飯 牛肉のもろみ焼き 冬瓜煮物 トマトサラダ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 カジキのかば焼き 大根の煮物 胡瓜のサラダ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 クロメバル煮付け 鶏肉の胡麻煮 レタスの和え物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 豚肉炒めもの 南瓜のクリーム煮 ポン酢和え 味噌汁 デザート (カステラ)	赤飯 たいの塩焼き きんぴら お浸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 鶏肉のもろみ焼き ごぼうサラダ ところてん スープ デザート (抹茶カステラ)	ご飯 帆立のカニ玉 ふろふき大根 なめたけ和え 吸い物 デザート (果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩	606kcal 25g 3.0g	602kcal 28g 3.0g	560kcal 25g 3.0g	600kcal 28g 2.9g	611kcal 25g 3.1g	606kcal 26g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。
 28日は「枝豆のお味噌汁」です。大豆が未熟なうちに収穫する枝豆には、大豆には無いビタミンCが含まれています。お味噌汁にすることで汁ごと飲むことができ、無駄なく栄養素の摂取ができます。
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

