

長谷工シニアウエルデザインーブランシエールケア常盤台

		2024年8月11日(日)	2024年8月12日(月)	2024年8月13日(火)	2024年8月14日(水)	2024年8月15日(木)	2024年8月16日(金)	2024年8月17日(土)
朝食	和食	ご飯 いわしの醤油煮 キャベツ和え物 味噌汁	ご飯 炒り卵 大根のゆかり和え 味噌汁	ご飯 焼き豆腐煮物 胡瓜酢の物 味噌汁	ご飯 野菜旨煮 納豆 味噌汁	ご飯 さわらの塩焼き おから炒め 味噌汁	ご飯 ツミレの煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁	2色パン ミートボール炒め トマトスープ
		エ礼キ たんぱく質 食塩	492kcal 17.4g 2.5g	440kcal 19.5g 2.6g	429kcal 19.5g 2.6g	469kcal 16.9g 2.2g	419kcal 20.7g 2.9g	482kcal 18.9g 3.5g
	洋食	パン 魚のマヨ焼き スープ	パン 炒り卵 スープ	パン 焼き豆腐コンソメスープ サラダ	パン たまごとウインナー炒め スープ	パン さわらのカレー焼き スープ	パン 具だくさんスープ ほうれん草のサラダ	2色パン ミートボール炒め トマトスープ
		エ礼キ たんぱく質 食塩	457kcal 18.7g 2.6g	449kcal 20.8g 2.9g	487kcal 18.8g 2.8g	461kcal 14.0g 2.3g	390kcal 22.4g 2.2g	434kcal 20.1g 4.0g
昼食	昼食	ご飯 ヨーグルトカレー グリーンサラダ やわらかいちごプリン 青菜スープ 福神漬け	ご飯 半ペンチーズフライ かんぴょう煮物 胡麻和え 味噌汁 お新香	ご飯 鶏肉の香草バジル焼き マッシュポテトサラダ 白菜のおひたし 味噌汁 お新香	ご飯 さば味噌煮 芋がら煮 たたきごぼう 吸い物 お新香	ご飯 鶏肉のやわらか塩麹揚げ 五目煮豆 なめたけ和え 味噌汁 お新香	冷汁うどん かぼちゃのそぼろ煮 オレンジゼリー おしんこ	スタミナ焼肉丼 ひじき煮物 青菜の生姜和え コンソメスープ お新香
		エ礼キ たんぱく質 食塩	582kcal 25.6g 2.8g	560kcal 22.7g 3.1g	567kcal 23.7g 2.9g	573kcal 27.9g 2.4g	643kcal 28.1g 3.2g	582kcal 29.9g 2.4g
夕食	夕食	ご飯 鮭の塩焼き 牛蒡の炒め煮 生揚げ酢みそ 味噌汁 デザート (山の日どら焼き)	ご飯 豚の生姜煮 パイナップルサラダ 辛子和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 かれいの煮付け きゃべつと豆腐の炒め物 里芋煮っころがし 吸い物 デザート (ロールケーキ)	五目ちらし寿司 夏野菜みぞれ煮 茶碗蒸し 味噌汁 デザート ずんだおはぎ	ご飯 精進揚げ 筑前煮 大豆サラダ 吸い物 デザート (果物)	小豆粥 玉ねぎの卵とじ 揚げじゃがいもの鶏そぼろ お浸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 ホキの山椒焼き 根菜みそ煮 酢の物 吸い物 デザート (今川焼き)
		エ礼キ たんぱく質 食塩	524kcal 27.6g 3.2g	631kcal 27.1g 2.8g	591kcal 29.2g 3.2g	620kcal 25.5g 3.3g	601kcal 19.9g 2.0g	360cal 24.0g 3.8g

献立は予告無く変更することがあります。  
 ~塩こうじ~酵素が数多く含まれています。たんぱく質を分解する「プロテアーゼ」、でんぷんを分解する「アミラーゼ」は、体内で食材の消化・吸収をサポートしてくれます。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

