

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18日(日)	2024年8月19日(月)	2024年8月20日(火)	2024年8月21日(水)	2024年8月22日(木)	2024年8月23日(金)	2024年8月24日(土)		
朝食	和食	ご飯 焼き野菜天 ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 冷奴 ひじき煮物 味噌汁	ご飯 煮物のそぼろあん ポン酢和え 味噌汁	ご飯 ほっけ焼魚 納豆 味噌汁	ごはん オムレツ のり和え 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き 中華和え 味噌汁	にら玉サンド キャベツサラダ ポタージュスープ		
		エ礼キ- たんぱく質 食塩	468kcal 18g 2.5g	477kcal 19g 2.6g	486kcal 20g 2.7g	458kcal 21g 2.7g	473kcal 18g 2.4g	453kcal 21g 2.6g	471kcal 17g 2.5g	
	洋食	パン 野菜天のバター焼き スープ	パン ひじきと豆腐のサラダ スープ	パン 煮物のそぼろあん スープ	パン ほっけタルタル焼き スープ	パン オムレツ スープ	パン 鮭のマヨ焼き スープ	にら玉サンド キャベツサラダ ポタージュスープ		
		エ礼キ- たんぱく質 食塩	469kcal 19g 2.7g	461kcal 18g 2.6g	462kcal 20g 2.6g	462kcal 19g 2.6g	465kcal 18g 2.6g	451kcal 20g 2.5g	471kcal 17g 2.5g	
昼食	昼食	ご飯 トロアジの梅みぞれかけ ポテトサラダ お浸し 吸い物 お新香	ご飯 親子とじ 春雨サラダ たたきおくら 味噌汁 お新香	ご飯 魚の磯辺揚げ 鶏レバー煮 白いんげん豆の甘煮 味噌汁 お新香	ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ 福神漬	ご飯 太刀魚の卸し煮 じゃが芋ソテー わさび和え 吸い物 お新香	冷麺風そうめん 肉みそ煮込み やわらかプリン おしんこ	ご飯 赤魚のてり焼き 根菜煮物 長芋酢物 味噌汁		
		エ礼キ- たんぱく質 食塩	567kcal 24g 3.0g	569kcal 25g 3.1g	585kcal 25g 3.1g	574kcal 25g 3.1g	608kcal 24g 3.1g	571kcal 29g 3.2g	584kcal 29g 3.0g	
		夕食	夕食	ご飯 豚肉の白湯炒め じゃがいもカレー煮 お浸し 味噌汁 デザート (手作りおやつ)	ご飯 さわらの塩焼き 根菜煮物 辛子和え かき玉汁 デザート (紫芋まんじゅう)	ご飯 牛しゃぶ ふきの炒め煮 酢の物 吸い物 デザート (ゼリー)	ご飯 穴子の卵とじ 炊き合わせ 白菜塩昆布和え 味噌汁 デザート (きんつば)	ご飯 豚ひれカツ 竹輪・里芋煮物 めかぶ和え 吸い物 デザート (果物)	納涼曆膳	三色粥 生麩の煮物 小松菜和え物 浅漬け 吸い物 デザート (果物)
				エ礼キ- たんぱく質 食塩	582kcal 29g 2.9g	601kcal 27g 3.0g	569kcal 25g 3.0g	599kcal 28g 3.1g	584kcal 27g 3.1g	

献立は予告無く変更することがあります。
 まだまだ暑い日が続きます！水分補給を忘れずにこまめに取っていきましょう！新メニューのさっぱり白だしで作る冷麺風そうめんお作りします。いつものめんつゆとの違いをお楽しみください！
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

