

長谷エシニアウェルデザインーブランドシエールケア常盤台

		2024年8月25日(日)	2024年8月26日(月)	2024年8月27日(火)	2024年8月28日(水)	2024年8月29日(木)	2024年8月30日(金)	2024年8月31日(土)
朝食	和食	ご飯 キャベツ卵とじ シソ和え 味噌汁	ご飯 生揚げ煮物 おかか和え 味噌汁	ご飯 目玉焼き ゆかり和え 味噌汁	ご飯 野菜味噌煮 納豆 味噌汁	ご飯 焼きししゃも キャベツの卵和え 味噌汁	ご飯 生揚げ煮物 もやしの青じそ和え 味噌汁	黒パン シーチキンサラダ オニオンスープ
		エ礼キ ⁺ たんぱく質 食塩	450kcal 19g 2.5g	463kcal 17g 2.5g	443kcal 16g 2.6g	441kcal 19g 2.6g	453kcal 16g 2.6g	445kcal 17g 2.4g
	洋食	パン キャベツ卵炒め スープ	パン 生揚げと野菜のスープ サラダ	パン 目玉焼き スープ	パン 野菜スープ煮 スクランブルエッグ	パン 魚バター焼き スープ	パン 生揚げ炒め スープ	黒パン シーチキンサラダ オニオンスープ
		エ礼キ ⁺ たんぱく質 食塩	455kcal 20g 2.4g	466kcal 17g 2.6g	453kcal 15g 2.5g	478kcal 19g 2.6g	441kcal 17g 2.5g	460kcal 17g 2.5g
昼食	昼食	高菜チャーハン コーンサラダ 杏仁豆腐 若布スープ 福神漬け	ご飯 鱈の黄身焼き ほうれん草のゴマ和え 蒟蒻サラダ 味噌汁 お新香	ご飯 コロケ 大豆の五目煮 酢の物 吸い物 お新香	シーフードカレー サラダ フルーツゼリー 卵ときくらげのスープ 福神漬け	ご飯 豚肉とキャベツの冷しゃぶ 山菜の炒め煮 大根サラダ 味噌汁 お新香	醤油ラーメン ねばねばサラダ キャラメルプリン お新香	ご飯 ハーブ鶏 ひじきサラダ 土佐酢和え 味噌汁 お新香
		エ礼キ ⁺ たんぱく質 食塩	560kcal 26g 3.1g	579kcal 28g 3.0g	581kcal 26g 3.0g	572kcal 29g 3.1g	593kcal 26g 3.0g	595kcal 28g 3.2g
夕食	夕食	ご飯 サーモン柚庵焼き さつま芋甘煮 おひたし ほうれん草 吸い物 デザート (マドレーヌ)	ご飯 野菜の豚肉巻き もやしの炒め 焼き茄子 吸い物 デザート (果物)	ご飯 たらの酒蒸し 野菜味噌煮 おひたし 吸い物 デザート (手作り梅シロップゼリー)	ご飯 鶏肉のイタリアンソテー 冬瓜のスープ煮 あさりからし酢味噌 吸い物 デザート (果物)	ご飯 白身魚のチーズ焼き オーロラサラダ 酢の物 味噌汁 デザート (ゼリー)	ご飯 八幡巻 青梗菜和え物 大和芋とろろ 味噌汁 デザート (ところてん)	ご飯 メバル煮つけ 八宝菜 山菜味噌和え 味噌汁 デザート (焼きいもまん)
		エ礼キ ⁺ たんぱく質 食塩	603kcal 25g 3.0g	596kcal 27g 3.1g	579kcal 30g 3.0g	607kcal 26g 3.0g	589kcal 26g 3.1g	592kcal 26g 2.9g

献立は予告無く変更することがあります。

～きくらげ～きくらげは食品の中でビタミンDの含有量がトップクラスに多い食材です。(100g当り39.4μg) ビタミンDはカルシウムの吸収を促進させてくれる働きがあります。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

