

週間献立表(常盤台)

長谷工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9月1日(日)	2024年9月2日(月)	2024年9月3日(火)	2024年9月4日(水)	2024年9月5日(木)	2024年9月6日(金)	2024年9月7日(土)
朝食	和食	ご飯 高野豆腐煮物 おかか和え 味噌汁	ご飯 焼きさつま揚げ たまご和え 味噌汁	ご飯 生揚げきのこ炒め ゆかり和え 味噌汁	ご飯 根菜煮物 納豆 味噌汁	ご飯 温泉卵の鶏あんかけ もやしの和え物 味噌汁	ご飯 さわら塩焼き 胡瓜酢物 味噌汁	ツナサンド グリーンサラダ コーンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	443kcal 20g 3.1g	468kcal 16g 2.8g	504kcal 20g 2.7g	458kcal 19g 2.5g	467kcal 19g 2.5g	457kcal 19g 2.4g
	洋食	パン 高野豆腐スープ煮 サラダ	パン ウインナーソーテ スープ	パン きのこソーテ スープ	パン 根菜トマトスープ煮 サラダ	パン ミックスサラダ スープ	パン 鯖ソーテ スープ	ツナサンド グリーンサラダ コーンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	449kcal 22g 2.8g	442kcal 18g 2.7g	499kcal 20g 2.5g	457kcal 21g 2.6g	432kcal 19g 2.3g	473kcal 22g 2.9g
昼食	昼食	ミルクパン 海鮮シチュー 茹で野菜サラダ フルーツゼリー	ご飯 メンチカツ スパゲティーサラダ ゆかり和え 吸い物 お新香	ご飯 鰯の煮魚 冬瓜のあっさり煮 蒟蒻サラダ 味噌汁 お新香	バターライス きのこカレー レタスサラダ コーヒーゼリー スープ 福神漬け	ご飯 白身魚の天ぷら 玉ねぎ炒り煮 もずく酢物 味噌汁 お新香	冷やし中華 もやし炒め やわらか杏仁 お新香	ご飯 鮭のレモン蒸し ポークビーンズ 青菜の生姜和え 吸い物 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	587kcal 28g 3.0g	605kcal 25g 3.0g	530kcal 24g 3.0g	596kcal 25g 3.1g	574kcal 28g 3.1g	587kcal 25g 3.1g
夕食	夕食	赤飯 鶏の唐揚 竹輪・里芋煮物 めかぶ和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 太刀魚の胡麻焼き 五目炒め 長芋和え 味噌汁 デザート (ゆずまんじゅう)	ご飯 牛肉しゃぶしゃぶ 里芋の煮物 お浸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 金目鯛の塩焼き 煎り豆腐 なすの揚げ浸し 吸い物 デザート (焼きいも)	ご飯 茄子と豚肉のしぎ焼き 豆腐のあんかけ 冬瓜サラダ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 舌平目のムニエル 温野菜サラダ さつま芋のりんご煮 吸い物 デザート (果物)	ご飯 牛肉炒め かぼちゃみそあえ 金時豆 吸い物 デザート (フルーツカクテル)
		エネルギー たんぱく質 食塩	595kcal 25g 3.0g	595kcal 27g 3.2g	586kcal 24g 3.1g	598kcal 24g 3.1g	608kcal 26g 3.2g	606kcal 25g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。

りんごの皮や皮に近い部分には、実以上に食物繊維やポリフェノール・カリウム・リンゴ酸などの健康成分がたっぷり入っています。加熱した料理の時にはぜひ皮も一緒にお召し上がりください。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

