

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 鰹の煮魚 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

