

長谷エ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15日(日)	2024年9月16日(月)	2024年9月17日(火)	2024年9月18日(水)	2024年9月19日(木)	2024年9月20日(金)	2024年9月21日(土)
朝食	和食	ご飯 ホッケ焼き魚 おから炒め 味噌汁	ご飯 巢ごもり卵 きんぴらごぼう 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 芋柄煮 味噌汁	ご飯 根菜の煮物 納豆 味噌汁	ご飯 玉子焼き青菜あんかけ オクラ和え 味噌汁	ご飯 焼きさつま揚げ ドレッシング和え 味噌汁	ミルクパン チキンサラダ スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	485kcal 21g 2.5g	495kcal 19g 2.5g	461kcal 23g 2.5g	448kcal 18g 2.6g	480kcal 16g 2.9g	475kcal 17g 2.9g
	洋食	パン 魚のムニエル スープ	パン ミックスサラダ スープ	パン 魚のタルタルソテー スープ	パン 根菜スープ煮 豆腐サラダ	パン オムレツ スープ	パン ウインナーソテー スープ	ミルクパン チキンサラダ スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	488kcal 22g 2.5g	483kcal 21g 2.4g	458kcal 23g 2.5g	469kcal 19g 2.4g	442kcal 15g 3.0g	481kcal 15g 3.0g
昼食	昼食	ご飯 にらたま ひじきの煮物 なます 吸い物 お新香	サフランライス カボチャカレー 野菜サラダ リンゴゼリー スープ 福神漬け	お月見うどん ひじき煮物 フルーツゼリー お新香	ご飯 豚肉柳川 サラダ 卸和え スープ お新香	ハムチーズトースト サラダ フルーツゼリー スープ	塩ラーメン 和風ポテトサラダ プリン お新香	サンマご飯 芋柄煮 春雨中華和え お新香 味噌汁
		エネルギー たんぱく質 食塩	587kcal 26g 3.1g	607kcal 25g 3.1g	568kcal 26g 3.2g	590kcal 25g 3.2g	598kcal 25g 3.1g	570kcal 28g 3.0g
夕食	夕食	ご飯 焼き鳥 おでん風煮込み もやしナムル 吸い物 デザート (ヨーグルト)	敬老特別膳  敬老の日	ご飯 鶏のマーメレード焼き マッシュポテトサラダ しらす卸し スープ デザート (お月見おやき)	ご飯 赤魚生姜煮 炊き合わせ ほうれん草お浸し 味噌汁 デザート (鉄分クッキー)	ご飯 豚の生姜煮 スパゲティサラダ かぶ酢物 吸い物 デザート (巨峰カステラ)	ご飯 鱈のゆず照り焼き 焼き豆腐きのこ炒め ごまあえ 味噌汁 デザート (抹茶ロールケーキ)	ご飯 酢鶏 ごぼうサラダ 辛子和え スープ デザート (果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩	544kcal 26g 3.2g	607kcal 25g 3.0g	570kcal 27g 3.1g	565kcal 27g 3.0g	591kcal 30g 2.9g	582kcal 27g 2.9g

献立は予告無く変更することがあります。  
 16日は「敬老の日」です。皆さまの健康と長寿をお祝いして特別膳を予定しております。お楽しみ  
 下さい。翌、17日は十五夜になります。季節も一気に秋らしくなってきます。満月が見られるといいですね。  
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

