

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22日(日)	2024年9月23日(月)	2024年9月24日(火)	2024年9月25日(水)	2024年9月26日(木)	2024年9月27日(金)	2024年9月28日(土)	
朝食	和食	ご飯 高野豆腐の卵とじ 胡麻和え 味噌汁	ご飯 いわしの梅しそ煮 和えもの 味噌汁	ご飯 根菜煮物 ツナ和え 味噌汁	ご飯 納豆 ひじきの和え物 味噌汁	ご飯 焼きはんぺん 酢の物 味噌汁	ご飯 豆腐の肉みそかけ おかか和え 味噌汁	黒糖パン サーモンサラダ トマトスープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	463kcal 19g 2.8g	465kcal 20g 2.8g	469kcal 19g 2.5g	473kcal 22g 2.5g	469kcal 21g 2.7g	448kcal 19g 2.6g	495kcal 20g 2.5g
		洋食	パン 野菜炒め スープ	パン 魚ソテー スープ	パン ツナサラダ スープ	パン 目玉焼き スープ	パン はんぺんソテー スープ	パン 豆腐サラダ スープ	黒糖パン サーモンサラダ トマトスープ
	エネルギー たんぱく質 食塩	455kcal 20g 2.6g	474kcal 20g 2.6g	442kcal 19g 2.5g	444kcal 18g 2.4g	464kcal 22g 2.8g	444kcal 19g 2.5g	495kcal 20.4g 2.5g	
	昼食	昼食	2色ご飯 揚げナスそぼろあん 南瓜のはちみつ煮 おかかあえ 味噌汁 お新香	ご飯 メダイ山賊焼き 野菜炒め 卵豆腐 吸い物 お新香	ご飯 鶏つくね甘辛煮 かんぴょう煮物 蒸し鶏卸和え 味噌汁 お新香	ご飯 鮭の南蛮漬け 生揚げ煮物 大根マヨネーズ和え 吸い物 お新香	チキンライス 白和え フルーツゼリー スープ お新香	冷やし玉子そば 煮物 ヨーグルト おしんこ	ご飯 ハーブチキン もやしのサラダ なめこ卸し 味噌汁 お新香
			エネルギー たんぱく質 食塩	595kcal 25g 3.0g	564kcal 26g 3.0g	586kcal 25g 3.0g	587kcal 26g 3.0g	586kcal 25g 3.0g	585kcal 25g 3.1g
夕食			ご飯 豆腐グラタン 野菜炒め きゅうりの酢の物 吸い物 デザート (おはぎ)	ご飯 牛肉とごぼうのごま煮 マカロニサラダ ゆずびたし 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 金目鯛の生姜煮 キャベツの炒め物 梅肉和え 吸い物 デザート (クリームどら焼き)	ご飯 鶏むね肉醤油煮 ぐる煮 棒棒茄子 吸い物 デザート (果物)	ご飯 穴子の卵とじ 生揚げの味噌焼き ナムル 味噌汁 デザート (あんバターまん)	ご飯 牛しゃぶ茄子ダレ きのこのソテー 酢の物 味噌汁 デザート (果物)	ごはん ぶりの塩焼 根菜と林檎の甘辛煮 なめたけ和え 味噌汁 デザート (薄皮まんじゅう)
エネルギー たんぱく質 食塩	577kcal 27g 3.1g	618kcal 27g 3.2g	604kcal 28g 3.0g	582kcal 27g 3.0g	601kcal 24g 3.0g	595kcal 25g 3.1g	583kcal 27g 3.1g		

献立は予告無く変更することがあります。  
 22日はお彼岸です。春は牡丹の花、秋は萩の花に見立て季節により呼び分けることが知られてます。  
 他にもおはぎはひし形・粒あん。牡丹餅は丸形・こしあん。など地域よっての違いもあるそうです。  
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

