

週間献立表(常盤台)

長谷工シニアウェルデザインーブランドシールケア常盤台

		2024年9月29日(日)	2024年9月30日(月)	2024年10月1日(火)	2024年10月2日(水)	2024年10月3日(木)	2024年10月4日(金)	2024年10月5日(土)
朝食	和食	ご飯 焼きちくわ煮物 マヨネーズ和え 味噌汁	ご飯 フランクスープ煮 野菜サラダ 味噌汁	ご飯 利休揚げ ひじき煮物 味噌汁	ご飯 盛り合せ 納豆 味噌汁	ご飯 アジの塩焼き こんにやく炒り煮 味噌汁	ご飯 オムレツ野菜あん 大根のしそ和え 味噌汁	オープンサンド 卵サラダ 青菜スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	483kcal 19g 2.8g	493kcal 17g 2.8g	488kcal 19g 2.7g	471kcal 19g 2.9g	455kcal 20g 3.0g	461kcal 18g 2.7g
	洋食	パン 竹輪ソテー スープ	パン フランクスープ煮 野菜サラダ	食パン 利休揚げソテー スープ	食パン 温泉卵のサラダ スープ	食パン アジのマヨ焼き スープ	食パン オムレツ野菜あん スープ	オープンサンド 卵サラダ 青菜スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	502kcal 20g 2.8g	485kcal 16g 3.0g	450kcal 18g 2.8g	454kcal 16g 2.7g	452kcal 21g 2.8g	442kcal 16g 2.7g
昼食	昼食	炊き込みご飯 春雨サラダ 吸い物 お新香	ご飯 きのこカレー さっぱりサラダ 煮林檎 スープ 福神漬け	ご飯 赤魚の磯蒸し ずいきと油揚げの煮物 温泉卵 さつま汁 お新香	ご飯 鶏のからあげ スパゲティーサラダ 南瓜のグラッセ 吸い物 お新香	鮭ときのこのちらし寿司 揚げ茄子味噌煮 お浸し 大和芋の味噌汁 お新香	けんちんうどん マッシュポテトサラダ ゼリー おしんこ	ご飯 さわらの漬け焼き きのこのサラダ 南瓜甘煮 味噌汁 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	579kcal 25g 3.1g	577kcal 26g 3.1g	585kcal 28g 3.1g	604kcal 26g 3.0g	606kcal 29g 3.2g	597kcal 27g 3.1g
夕食	夕食	ご飯 鶏肉の照り焼き かぶのスープ煮 レタスサラダ スープ デザート (ゼリー)	ご飯 あんかけ卵焼き 蒸し鶏サラダ 青梗菜煮浸し 味噌汁 デザート (きなこ揚げパン)	赤飯 カラフル焼肉 白菜サラダ 蒸し茄子甘酢かけ かきたま汁 デザート (果物)	ご飯 秋刀魚の塩焼き 青梗菜ソテー さつま芋とりんごの煮物 吸い物 デザート (黒ゴマ饅頭)	ご飯 豚肉と玉ねぎの卵とじ 煮びたし かぶらサラダ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 クロメバル煮付け 鶏肉の胡麻煮 ナメ茸和え 吸い物 デザート (ドーナツ)	ご飯 鶏もも野菜巻き 根菜煮物 山椒風味 おかか和え 吸い物 デザート (果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩	605kcal 25g 3.2g	581kcal 30g 3.1g	593kcal 25g 3.1g	605kcal 25g 3.0g	554kcal 24g 3.1g	597kcal 29g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

今年は暑い日が長く続き、9月の中旬になっても30℃を超す陽気でした。10月に入り少しずつ秋らしい風を感じられるようになりました。気候が不順のためか、インフルエンザの流行が早くから出ているようです。体調管理にはお気を付けてください。各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

