

長谷エシニアウエルデザインーブランシエールケア常盤台

		2024年10月6日(日)	2024年10月7日(月)	2024年10月8日(火)	2024年10月9日(水)	2024年10月10日(木)	2024年10月11日(金)	2024年10月12日(土)
朝食	和食	ご飯 さばの塩焼き 切り昆布煮 味噌汁	ご飯 鶏団子・大根煮物 梅和え 味噌汁	ご飯 野菜五目煮 かまぼこ卸し和え 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き 納豆 味噌汁	ご飯 小松菜卵とじ 卸しあえ 味噌汁	ご飯 焼きはんぺん お浸し 味噌汁	ポテトサンド サラダ 卵スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	437kcal 21.1g 2.3g	441kcal 15.8g 2.4g	458kcal 18.0g 2.1g	442kcal 22.9g 2.0g	455kcal 20.5g 2.3g	415kcal 19.0g 2.1g
	洋食	食パン さばのマスタード焼き スープ	食パン ミートボール炒め スープ	食パン 野菜五目スープ スクランブルエッグ	食パン 鮭のカレームニエル スープ	食パン 小松菜卵炒め スープ	食パン はんぺんバター焼き スープ	ポテトサンド サラダ 卵スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	457kcal 21.4g 2.4g	479kcal 16.9g 2.5g	452kcal 17.0g 2.3g	441kcal 24.6g 2.3g	491kcal 21.0g 2.3g	440kcal 17.0g 2.2g
昼食	昼食	ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ ババロア コンソメスープ 福神漬け	ご飯 シシャモ磯辺揚げ 里芋とこんにゃくの煮物 玉子サラダ お新香 味噌汁	ご飯 スペイン風オムレツ 大豆のカレー煮 さつま芋のサラダ スープ	ご飯 太刀魚生姜煮 里芋と玉ねぎそぼろ煮 なめこ卸し すまし汁 お新香	ご飯 鶏肉ハーブ焼き 豆のスープ煮 青梗菜のり和え 味噌汁 お新香	海鮮塩焼そば コーンサラダ 杏仁豆腐 コンソメスープ お新香	ご飯 麻婆豆腐 ひじき煮物 春雨和え物 味噌汁 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	619kcal 22.4g 3.8g	590kcal 22.8g 3.1g	699kcal 24.6g 3.1g	548kcal 22.8g 3.3g	564kcal 26.8g 3.2g	634kcal 29.0g 3.7g
夕食	夕食	ご飯 湯豆腐 大根炒め きゅうりとめかぶの和え物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 豚しゃぶしゃぶ きんぴら 胡瓜酢物 吸い物 デザート (パンプキンマフィン)	秋の暦膳 	ご飯 ヒレカツ 炊き合わせ ツナのあえもの 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 あさりの卵とじ カブサラダ いとこ煮 吸い物 デザート (ヨーグルト)	ご飯 蒸し鶏ごまソース 中華あんかけ豆腐 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 デザート (果物)	帆立・カニの中華粥 根菜煮物 かぶ酢物 スープ デザート (りんごおやき)
		エネルギー たんぱく質 食塩	529kcal 28.1g 3.0g	556kcal 27.9g 3.2g		587kcal 21.8g 3.0g	621kcal 28.5g 3.0g	577kcal 26.8g 3.2g

献立は予告無く変更することがあります。

～ちんげんさい～冬に向けて旬となる青梗菜は、ビタミンB群が含まれています。体のエネルギー源になる栄養素で、ビタミンB1やB2、葉酸やパントテン酸などがあります。不足すると体に不調をきたしやすくなります。風邪をひきやすくなってきますので、旬の野菜を食べて免疫力を高めていきましょう。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

