

長谷工シニアウエルデザインーブランドシエールケア常盤台

		2024年10月13日(日)	2024年10月14日(月)	2024年10月15日(火)	2024年10月16日(水)	2024年10月17日(木)	2024年10月18日(金)	2024年10月19日(土)		
朝食	和食	ご飯 笹カマボコ・巻き卵 からしあえ 味噌汁	ご飯 根菜の鶏そぼろ煮 もやし和え物 味噌汁 かぶ	ご飯 卵とじ ゆかりあえ 味噌汁	ご飯 ホッケ焼き 納豆 味噌汁	ご飯 いわししょうゆ煮 焼き豆腐と豚肉の煮物 味噌汁	ご飯 巣ごもり卵 ドレッシング和え 味噌汁 生揚げ	黒糖ロールパン 鶏団子スープ煮 サラダ		
		エネルギー たんぱく質 食塩	383kcal 20.8g 2.4g	434kcal 20.1g 2.3g	333kcal 19.4g 2.4g	341kcal 22.0g 2.3g	482kcal 22.0g 2.6g	408kcal 20.2g 2.6g	482kcal 17.0g 3.0g	
	洋食	食パン あんかけオムレツ スープ	食パン 根菜の洋風鶏そぼろ煮 スープ	食パン いり卵 スープ	食パン ホッケタルタル焼き スープ	食パン 焼き豆腐と豚肉炒めもの スープ	食パン 巣ごもり卵 スープ	黒糖ロールパン 鶏団子スープ煮 サラダ		
		エネルギー たんぱく質 食塩	332kcal 19.1g 2.6g	441kcal 20.4g 2.3g	386kcal 20.6g 2.1g	336kcal 29.3g 2.3g	466kcal 20.0g 2.5g	397kcal 20.6g 2.1g	482kcal 17.0g 3.0g	
昼食	昼食	ご飯 鮭のチーズ焼き 厚揚げ田舎煮 大根甘酢和え 味噌汁 お新香	ポークカレー コールスローサラダ ヨーグルト スープ 福神漬け	ご飯 白身魚の磯辺揚げ サツマイモ金平 かぶのキムチ和え 吸い物	ご飯 豆腐ハンバーグ 里芋のそぼろあんかけ 中華和え いとこ汁 お新香	ご飯 カニ焼売 切り昆布煮物 ほうれん草お浸し 味噌汁 お新香	ちゃんぽん ごまあえ 杏仁豆腐 お新香	ご飯 鯖のみそマヨネーズ焼き 磯和え 野菜炒め 吸い物 お新香		
		エネルギー たんぱく質 食塩	606kcal 24.3g 2.9g	610kcal 25.7g 3.0g	600kcal 24.4g 2.8g	630kcal 25.8g 2.7g	533kcal 24.3g 2.5g	592kcal 29.6g 5.5g	600kcal 23.7g 2.6g	
				スポーツの日						
夕食	夕食	ご飯 ロールキャベツ さつま芋サラダ お浸し スープ デザート (チョコケーキ)	ご飯 たら生姜煮 蒸し鶏ボン酢和え ワサビ和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 豚肉の野菜巻き くらげサラダ 酢味噌和え 味噌汁 デザート いちご饅頭	ご飯 ぶりのてり焼き 野菜炒め もずく酢 吸い物 デザート (フルーツゼリー)	バターライス ハッシュドビーフ 海草サラダ スープ デザート (果物)	ご飯 めだい味噌酒粕蒸し 五目炒め とろろ芋 吸い物 デザート (石焼きいもまん)	ご飯 牛肉・玉葱甘煮 粉吹き芋 帆立の海草あえ 吸い物 デザート (果物)		
		エネルギー たんぱく質 食塩	621kcal 30.8g 2.8g	554kcal 29.7g 2.8g	615kcal 30.4g 3.0g	612kcal 27.3g 2.8g	577kcal 27.5g 2.9g	602kcal 26.6g 2.6g	592kcal 25.5g 2.3g	

献立は予告無く変更することがあります。

～帆立～10月8日の暦膳はいかがでしたでしょうか。旬のサーモンとほたてを特製だれに漬けてご提供しました。ホタテは肉類よりエネルギー量は低いです、たんぱく量は同等量含まれています。また、ボイルや加熱などによって栄養価が損なわれにくいという特徴があります。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

