

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20日(日)	2024年10月21日(月)	2024年10月22日(火)	2024年10月23日(水)	2024年10月24日(木)	2024年10月25日(金)	2024年10月26日(土)
朝食	和食	ご飯 京がんも煮物 キャベツの和え物 味噌汁	ご飯 葱マヨはんぺん 車麩煮物 味噌汁	ご飯 さわら塩焼き 胡瓜酢の物 味噌汁	ご飯 野菜五目炒め 納豆 味噌汁	ご飯 ワカサギ佃煮・巻き卵 切干大根煮物 味噌汁	ご飯 さんま煮付け 小松菜のりあえ 味噌汁	卵サンド サラダ 若布スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	439kcal 17.9g 2.3g	403kcal 19.3g 2.4g	431kcal 22.6g 2.2g	405kcal 17.9g 2.0g	401kcal 17.4g 2.1g	427kcal 19.3g 2.1g
	洋食	食パン あんかけオムレツ スープ	食パン はんぺんと鶏肉の炒め物 スープ	食パン さわらバジル焼 スープ	食パン 野菜五目炒め スープ	食パン キャベツとツナのサラダ スープ	食パン 肉団子スープ 小松菜あえもの	卵サンド サラダ 若布スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	421kcal 17.8g 2.4g	426kcal 19.3g 2.4g	428kcal 22.2g 2.3g	405kcal 18.9g 2.2g	405kcal 17.0g 2.1g	425kcal 19.0g 2.0g
昼食	昼食	チキンピラフ コールスローサラダ コーヒーゼリー スープ 福神漬け	ご飯 メダイ山賊焼き 昆布和え かぶクリーム煮 味噌汁 お新香	ご飯 豚肉生姜焼き もずく酢 おかか和え 吸い物 お新香	あじの蒲焼き丼 根菜炒め煮 辛子和え 味噌汁 おしんこ	ご飯 鶏つくね甘辛煮 豆のスープ煮 七味和え 味噌汁 お新香	そばいなり 具だくさん豚汁 かぶの塩昆布和え 黒蜜抹茶ゼリー	ご飯 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう おひたし スープ お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	535kcal 18.3g 3.1g	579kcal 28.9g 3.0g	555kcal 21.3g 2.9g	601kcal 26.1g 3.3g	582kcal 25.8g 2.8g	566kcal 25.4g 3.4g
夕食	夕食	ご飯 アナゴの卵とじ 高野豆腐の含め煮 マヨネーズ和え 吸い物 デザート (手作りおやつ)	ご飯 鶏のおろし煮 八宝菜 春雨サラダ 吸い物 卵豆腐 デザート (果物)	ご飯 タラのホイル焼き ひじき白和え ほうれん草ソテー 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 チキン南蛮 炊き合わせ トマトサラダ 味噌汁 デザート (人形焼き)	ご飯 ブリの梅干煮 じゃが芋とハムの炒め物 おひたし 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 ミートローフ 野菜サラダ 南瓜のオレンジ煮 コーンスープ デザート (ヨーグルト)	ご飯 かれい煮付け 茄子そぼろ炒め 梅和え 吸い物 デザート (果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩	625kcal 29.1g 3.0g	626kcal 24.9g 2.9g	610kcal 24.3g 3.0g	604kcal 25.5g 3.1g	610kcal 22.2g 3.1g	609kcal 23.5g 2.7g

献立は予告無く変更することがあります。

みなさんは「そば稲荷」をご存じですか？そば稲荷は、お稲荷さんの酢飯部分にめんつゆを絡めたそばが入っています。発祥は茨城県の笠間といわれています。「笠間名物」として知られ、現在は茨城県以外でも見られるようになりました。そばはアミノ酸バランスが非常に優れており、牛乳や卵、肉類並みのアミノ酸バランスを含有しています。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

