

週間献立表(常盤台)

長谷エシニアウェルデザインーブランシエールケア常盤台

		2024年10月27日(日)	2024年10月28日(月)	2024年10月29日(火)	2024年10月30日(水)	2024年10月31日(木)	2024年11月1日(金)	2024年11月2日(土)	
朝食	和食	ご飯 焼き鮭 根菜煮物 味噌汁	ご飯 卵のとろとろあんかけ しそ和え 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 お浸し 味噌汁	ご飯 あんかけ豆腐 納豆 味噌汁	ご飯 スクランブルエッグ キャベツサラダ 味噌汁	ご飯 アジの磯焼き ひじき煮物 味噌汁	パン2種 サーモンサラダ スープ	
		エ礼キ たんぱく質 食塩	448kcal 19g 2.4g	458kcal 20g 2.9g	452kcal 17g 2.5g	463kcal 20g 3.0g	471kcal 21g 3.0g	459kcal 21g 2.5g	481kcal 21g 2.7g
	洋食	食パン 鮭マヨ焼き スープ	食パン 卵のとろとろあんかけ スープ	食パン 野菜天バター焼き スープ	食パン あんかけ豆腐 卵スープ	食パン スクランブルエッグ スープ	食パン アジのバター焼き スープ	パン2種 サーモンサラダ スープ	
		エ礼キ たんぱく質 食塩	451kcal 20g 2.5g	462kcal 22g 2.7g	446kcal 19g 2.5g	452kcal 21g 3.0g	447kcal 21g 2.7g	462kcal 21g 2.7g	481kcal 21g 2.7g
昼食	昼食	焼きさんま混ぜご飯 青菜わさび和え かんぴょう煮物 味噌けんちん汁 お新香	ご飯 スープ餃子 和風サラダ おかか和え 味噌汁 お新香	ご飯 さわら黄身焼き 芋柄煮物 もずくの酢の物 けんちん汁 お新香	レタスチャーハン シーフード炒め ヨーグルト スープ 福神漬け	ご飯 鱈の味噌煮柚子風味 野菜炒め 七味和え 吸い物 お新香	カレーうどん 肉団子煮物 杏仁豆腐 浅漬け	ご飯 赤魚葛煮 大根スープ煮 お浸し 味噌汁 おしんこ	
		エ礼キ たんぱく質 食塩	610kcal 27g 3.2g	593kcal 24g 3.2g	561kcal 26g 3.0g	577kcal 26g 3.0g	596kcal 27g 3.1g	588kcal 25g 3.1g	589kcal 26g 3.1g
		夕食	ご飯 きのこハンバーグ カボチャサラダ ごま酢あえ コンソメスープ デザート (バウムクーヘン)	ご飯 天ぷら盛り合わせ ふくさ煮 春雨のごま和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 鶏肉の八角煮 炒め煮 七味和え 味噌汁 デザート (ゆず饅頭)	ご飯 たらの西京焼き おだまき蒸し 青菜お浸し 味噌汁 デザート (フルーツゼリー)	ロールパン 南瓜のシチュー サラダ 南瓜の茶巾 デザート (南瓜饅頭)	赤飯 太刀魚香り醤油かけ 野菜の白味噌煮 お浸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 牛肉のさっと煮 里芋煮っころがし 胡麻和え 吸い物 デザート (果物)
			エ礼キ たんぱく質 食塩	607kcal 28g 3.0g	576kcal 27g 3.0g	594kcal 27g 3.2g	592kcal 29g 3.1g	622kcal 28g 3.0g	578kcal 26g 3.2g

献立は予告無く変更することがあります。

今週は「ハロウィン」があります。南瓜を使用したお料理を色々予定しております。お楽しみください。南瓜には免疫力アップの効果が期待できます。これからの時季に必要な野菜となります。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

