

長谷工シニアウェルデザインーブランドシエールケア常盤台

		2024年11月3日(日)	2024年11月4日(月)	2024年11月5日(火)	2024年11月6日(水)	2024年11月7日(木)	2024年11月8日(金)	2024年11月9日(土)	
朝食	和食	ご飯 野菜の豆腐揚げ 梅和え 味噌汁	ご飯 いわしの煮付け 生揚げ卸し和え 味噌汁	ご飯 豆腐の肉みそかけ おかか和え 味噌汁	ご飯 焼き竹輪煮物 納豆 味噌汁	ご飯 卵とじ キャベツのサラダ 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 根菜煮物 味噌汁	ホットドック コーンサラダ コンソメスープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	453kcal 17g 2.8g	468kcal 18g 2.7g	457kcal 18g 2.7g	449kcal 20g 2.6g	442kcal 19g 2.5g	471kcal 19g 2.9g	496kcal 18g 2.8g
		洋食	食パン さつま揚げバター焼 スープ	食パン オムレツ スープ	食パン 豆腐サラダ スープ	食パン 竹輪のカレーソテー スープ	食パン 炒り卵 スープ	食パン 根菜スープ サラダ	ホットドック コーンサラダ コンソメスープ
	エネルギー たんぱく質 食塩	452kcal 19g 2.8g	436kcal 16g 2.6g	453kcal 20g 2.7g	442kcal 17g 2.6g	449kcal 20g 2.5g	482kcal 20g 2.9g	496kcal 18g 2.8g	
	昼食	昼食	チキンライス マッシュポテトサラダ 煮びたし 鶏がらスープ おしんこ	ご飯 サバの味噌焼き かぶミルク煮 辛子和え 吸い物 おしんこ	ご飯 パンプキンコロック 五目煮豆 酢の物 味噌汁 おしんこ	里芋ご飯 炊き合わせ ポン酢和え 冬野菜豚汁 おしんこ	焼きそばパン サラダ ゼリー ミネストローネ	むじなそば ひじきと大豆の煮物 抹茶ババロア お新香	ご飯 豚の生姜焼き カボチャ煮物 海藻サラダ 味噌汁 おしんこ
			エネルギー たんぱく質 食塩	596kcal 25g 3.0g	561kcal 25g 3.1g	570kcal 25g 3.0g	601kcal 25g 3.0g	599kcal 25g 3.2g	580kcal 28g 3.2g
夕食	夕食		ご飯 タンドリーチキン きんぴら 和え物 味噌汁 デザート (バウムクーヘン)	ご飯 メバルの照焼 揚げ出し長芋 ドレッシング和え 吸い物 デザート (はちみつドーナツ)	ご飯 鶏肉の西京漬け かぼちゃサラダ 小柱和え物 ビーンズスープ デザート (果物)	ご飯 ぶりの塩焼き 野菜炒め 長芋酢物 味噌汁 デザート (ホットケーキ)	ご飯 鶏肉の八角煮 じゃが芋ソテー 春雨和え物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 鱈の塩焼 粕煮 山椒和え 吸い物 デザート (ヨーグルト)	
			エネルギー たんぱく質 食塩	615kcal 29g 3.0g	604kcal 30g 3.1g	594kcal 28g 3.1g	600kcal 25g 3.0g	593kcal 26g 3.1g	576kcal 28g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。  
 11月3日は「文化祭特別膳」です。秋の食材を使用したお食事をお楽しみください。8日の「むじなそば」は油揚げと揚げ玉の両方が入ったお蕎麦です。「同じ穴のむじな」から名前がつけられました。  
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

