

長谷エシニアウェルデザインープランシエールケア常盤台

		2024年11月10日(日)	2024年11月11日(月)	2024年11月12日(火)	2024年11月13日(水)	2024年11月14日(木)	2024年11月15日(金)	2024年11月16日(土)
朝食	和食	ご飯 いり卵 切り昆布煮物 味噌汁	ご飯 京ガンモ煮物 梅和え 味噌汁	ご飯 秋鮭の焼き浸し おかか和え 味噌汁	ご飯 たきあわせ 納豆 味噌汁	ご飯 いわし醤油煮 青菜和え 味噌汁	ご飯 煮奴豆腐 蒸し鶏和え物 味噌汁	パン 鶏団子スープ煮 サラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	493kcal 20g 2.9g	459kcal 16g 2.9g	454kcal 20g 3.0g	462kcal 19g 3.0g	454kcal 18g 2.9g	456kcal 20g 2.9g
	洋食	食パン いり卵 スープ	食パン フランクソテー スープ	食パン 鮭のタルタルソテー スープ	食パン 目玉焼き スープ	食パン 魚のオイル焼き スープ	食パン ミックスサラダ スープ	パン 鶏団子スープ煮 サラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	466kcal 21g 2.6g	447kcal 15g 2.7g	458kcal 20g 2.7g	451kcal 19g 2.8g	458kcal 21g 3.0g	449kcal 20g 2.9g
昼食	昼食	ご飯 メダイの照り焼き 厚揚げの煮物 中華和え 味噌汁 おしんこ	ご飯 きのこのシチュー 玉子サラダ フルーツゼリー おしんこ	レッツ!! クッキング コッペパンサンド 秋野菜サラダ スイートポテト コンソメスープ	ご飯 ほうれん草グラタン マカロニサラダ おかか和え スープ おしんこ	ちらし寿司 当座煮 わさびあえ 味噌汁 お新香	けんちんうどん ポテトサラダ 抹茶ゼリー 糠漬け	ご飯 さわら七味照り焼き 根菜煮物 なめたけ和え 味噌汁 おしんこ
		エネルギー たんぱく質 食塩	574kcal 25g 3.1g	587kcal 28g 3.1g		592kcal 25g 3.0g	549kcal 25g 3.0g	602kcal 25g 3.1g
夕食	夕食	ご飯 牛肉のもろみ焼き フルーツサラダ メカブの和え物 吸い物 デザート (芋饅頭)	ご飯 エビフライ 蒸し大豆五目煮 おかか和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 秋ナスと鶏の油淋鶏 マカロニサラダ お浸し 吸い物 デザート (フルーツヨーグルト)	ご飯 鱈のトマトあんかけ のっぺ煮 ごまあえ 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 卸しハンバーグ 海鮮マリネ のり和え コンソメスープ デザート (練り切)	ご飯 鮭のホイル焼き ほうれん草ソテー 七味和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 かぶあんかけ ごまあえ 味噌汁 デザート (みたらし饅頭)
		エネルギー たんぱく質 食塩	588kcal 25g 3.0g	617kcal 27g 3.1g	604kcal 26g 3.1g	593kcal 30g 3.1g	602kcal 29g 3.0g	608kcal 30g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。

12日はレッツ!!クッキングです。「スイートポテト」を作ります。ご参加ください。お夕飯の油淋鶏は中国料理で油＝料理油・淋＝注ぐ・鶏＝にわとりを指します。鶏肉に油をかけて揚げる料理法です。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

