

長谷工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17日(日)	2024年11月18日(月)	2024年11月19日(火)	2024年11月20日(水)	2024年11月21日(木)	2024年11月22日(金)	2024年11月23日(土)
朝食	和食	ご飯 鶏肉と大根の煮物 梅和え 味噌汁	ご飯 豆腐卵とじ おかかあえ 味噌汁	ご飯 高野豆腐煮物 卵和え 味噌汁	ご飯 野菜の味噌煮 納豆 味噌汁	ご飯 盛り合わせ いり豆腐 味噌汁	ご飯 厚揚げ煮物 山椒和え 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	442kcal 18g 2.5g	456kcal 21g 2.6g	450kcal 19g 2.7g	447kcal 18g 2.9g	467kcal 20g 3.0g	454kcal 17g 2.9g
	洋食	食パン 鶏肉と大根のスープ サラダ	食パン 豆腐ソテー スープ	食パン 炒り卵 スープ	食パン 肉団子スープ 大根サラダ	食パン いり豆腐 スープ	食パン 魚のバジルソテー スープ	卵サンド サラダ 若布スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	452kcal 19g 2.6g	455kcal 21g 2.6g	435kcal 20g 2.6g	432kcal 18g 2.6g	431kcal 20g 3.0g	464kcal 20g 2.6g
昼食	昼食	ご飯 ハヤシライス レタスサラダ 牛乳かん スープ 福神漬け	ご飯 赤魚バター焼き 豆乳茶わん蒸し 青菜和え けんちん汁 おしんこ	ご飯 豚肉の生姜焼き 里芋の白煮 海藻サラダ 吸い物 おしんこ	ご飯 秋刀魚塩焼き きのご卵とじ 豆サラダ かす汁 おしんこ	ごぼうご飯 サラダ 卸和え スープ お新香	あんかけラーメン 白和え プリン お新香	ご飯 ベーコンオムレツ 切干大根煮物 ドレッシング和え 味噌汁 おしんこ
		エネルギー たんぱく質 食塩	607kcal 25g 3.1g	587kcal 25g 3.0g	570kcal 25g 3.1g	604kcal 28g 3.1g	579kcal 25g 3.0g	590kcal 28g 3.2g
夕食	夕食	ご飯 鱈の西京焼き 塩野菜炒め お浸し 吸い物 デザート (手作りおやつ)	ふかひれ中華粥 スパゲティサラダ かぼちゃいとこ煮 味噌汁 デザート (果物)	シーフードドリア トマトのマリネ ゼリー 卵スープ デザート (果物)	ご飯 すき焼き風 ドレッシング和え さつま芋レモン煮 吸い物 デザート (ゆず饅頭)	ご飯 天ぷら盛り合わせ 炒め煮 こはだ酢の物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 豚肉の白湯炒め じゃが芋カレー煮 ポン酢和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 かますの塩焼き 八宝菜 お浸し 吸い物 デザート (白いチーズケーキ)
		エネルギー たんぱく質 食塩	608kcal 30g 3.0g	603kcal 25g 3.1g	609kcal 30g 3.0g	608kcal 25g 3.0g	601kcal 30g 3.2g	603kcal 30g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。  
 21日のお昼ご飯は旬の牛蒡を使用した「牛蒡の炊き込みご飯」です。一年中流通している牛蒡ですが、寒い時季が旬になります。食物繊維が豊富に含まれており整腸作用・便秘改善に効果があります。  
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

