

長谷エ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24日(日)	2024年11月25日(月)	2024年11月26日(火)	2024年11月27日(水)	2024年11月28日(木)	2024年11月29日(金)	2024年11月30日(土)
朝食	和食	ご飯 煮奴豆腐 竹輪七味煮 味噌汁	ご飯 根菜の鶏そぼろ煮 もやし和え物 味噌汁	ご飯 生揚げ煮物 青菜ごまあえ 味噌汁	ご飯 根菜煮物 納豆 味噌汁	ご飯 大根白みそ煮 キャベツ梅ドレあえ 味噌汁	ご飯 盛り合わせ 芋柄煮物 味噌汁	ピザトースト サラダ シャンタンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	451kcal 19g 2.8g	444kcal 20g 2.8g	448kcal 17g 2.8g	450kcal 18g 2.5g	466kcal 20g 2.9g	452kcal 17g 3.0g
	洋食	食パン オムレツ スープ	食パン 根菜スープ もやしサラダ	食パン ミックスサラダ スープ	食パン 根菜トマトスープ 大根サラダ	食パン 魚のソテー スープ	食パン ウィンナーソテー スープ	ピザトースト サラダ シャンタンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	499kcal 17g 2.5g	444kcal 21g 2.7g	457kcal 17g 2.6g	438kcal 16g 2.6g	460kcal 21g 2.5g	455kcal 17g 2.8g
昼食	昼食	ツイストパン 海鮮クリームシチュー 茹で野菜サラダ フルーツゼリー	ご飯 揚げ出し豆腐 コロコロ炒り煮 山椒和え 味噌汁 おしんこ	スペシャルランチ ～世界の料理～	ご飯 茸のドライカレー サラダ マンゴープリン 葱のスープ おしんこ	ご飯 えびシュウマイ じゃが芋炒め煮 かぶ酢の物 味噌汁 おしんこ	むかごご飯 鶏つくね甘辛煮 じゃが芋豆乳煮 おかか和え 味噌汁 おしんこ	三色丼 里芋白煮 胡瓜和え物 味噌汁 おしんこ
		エネルギー たんぱく質 食塩	561kcal 30g 3.1g	597kcal 25g 3.0g		590kcal 26g 3.2g	581kcal 26g 3.1g	596kcal 26g 3.1g
夕食	夕食	栗ご飯 豚肉ごぼう巻 焼き豆腐煮込み 南瓜のミルク煮 吸い物 デザート (黒ゴマ万頭)	ご飯 かれい生姜煮 セロリピリ辛の和え とろろ芋 吸い物 デザート (ヨーグルト)	ご飯 肉じゃが おかか和え ヨーグルトサラダ 吸い物 デザート (杏仁豆腐)	ご飯 白身魚かぶら蒸し風 麩チャンプル のりあえ 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 塩麩蒸し豚 根菜煮 お浸し 舞茸と春菊のスープ デザート (果物)	ご飯 穴子の卵とじ のっぺ煮 もずく酢 吸い物 デザート (ワッフル)	ご飯 豚肉の蒸し焼き 煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 デザート (アップルパイ)
		エネルギー たんぱく質 食塩	602kcal 27g 3.0g	608kcal 29g 3.1g	609kcal 27g 3.0g	609kcal 30g 3.0g	597kcal 30g 3.0g	604kcal 25g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。  
 26日のスペシャルランチは世界の料理にチャレンジ致します。詳細はポスターをご覧ください。  
 29日のお昼は、先月のアクティビティで話題となっていた「むかごご飯」になります。  
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

