

長谷工シニアウエルデザインーブランシエールケア常盤台

		2024年12月1日(日)	2024年12月2日(月)	2024年12月3日(火)	2024年12月4日(水)	2024年12月5日(木)	2024年12月6日(金)	2024年12月7日(土)
朝食	和食	ご飯 アジ塩焼き ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 京がんも煮物 青菜和えもの 味噌汁	ご飯 根菜の鶏そぼろ煮 もやし和え物 味噌汁 かぶ	ご飯 焼き野菜天 納豆 味噌汁	ご飯 高野豆腐卵炒め 切り昆布煮 味噌汁	おかゆ さんま煮付け おなか和え 味噌汁	ツナサンド サラダ パンプキンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	409kcal 21.2g 2.2g	407kcal 17.1g 2.2g	418kcal 18.8g 2.4g	380kcal 18.0g 2.3g	426kcal 19.7g 2.3g	410kcal 18.7g 2.3g
	洋食	食パン・バター アジバジル焼き スープ	食パン・バター 目玉焼き スープ	食パン・バター 根菜の鶏そぼろ煮 スープ	食パン・バター 焼き野菜天の炒め物 スープ	食パン・バター 高野豆腐卵炒め スープ	食パン・バター オムレツ スープ	ツナサンド サラダ パンプキンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	390kcal 22.7g 2.3g	405kcal 18.8g 2.4g	400kcal 20.9g 2.6g	407kcal 18.4g 2.3g	410kcal 21.7g 2.4g	416kcal 13.0g 2.3g
昼食	昼食	ロールパン クリームシチュー ほうれんそうのサラダ フルーツゼリー	ご飯 赤魚粕漬け焼き 焼きビーフン わさびあえ 吸い物 お新香	ご飯 擬製豆腐 里芋白煮 おくらの塩昆布和え お新香 味噌汁	ご飯 魚のフライ 厚揚げのあんかけ いんげんごま和え 吸い物 お新香	ご飯 水餃子と野菜のスープ 大根のゆず味噌煮 モズク酢物 お新香	卵あんかけうどん 白和え ほうれん草 杏仁豆腐 お新香	ご当地献立 ～東北～ 
		エネルギー たんぱく質 食塩	587kcal 26.4g 3.0g	585kcal 25.8g 3.0g	598kcal 20.6g 2.9g	624kcal 20.9g 2.8g	586kcal 18.9g 3.1g	
夕食	夕食	ご飯 鱈ときのこのホイル焼き 八宝菜 コノシロ酢物 味噌汁 デザート (果物)	鶏肉の炊き込みご飯 中華あえ 芋煮 糠漬け デザート (甘栗パイ)	ご飯 刺身盛り 煮物 さつま芋のごま和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 牛肉焼肉 根菜煮物 酢の物 味噌汁 デザート (林檎ヨーグルト)	ご飯 カレーのかぶら蒸し風 野菜かす煮 蒸し茄子 吸い物 デザート (ロールケーキ)	ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ さつま芋のオレンジ煮 スープ デザート (果物)	ご飯 サーモン柚醤油焼き さつま芋葛煮 梅和え 吸い物 デザート (ずんだどら焼き)
		エネルギー たんぱく質 食塩	665kcal 22.6g 2.5g	603kcal 23.1g 3.1g	599kcal 28.2g 2.6g	609kcal 27.9g 2.6g	612kcal 31.0g 2.6g	606kcal 27.7g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

～おかひじき～山形県南陽市の伝統野菜として知られている「おかひじき」。栄養価が高くカロリーが低いヘルシー野菜としても有名です。カリウムやカルシウムなどのミネラル類も多い。カリウムはハウレンソウ(690mg)と同じくらい、カルシウムは小松菜(170mg)と同じくらいとなっています。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

