

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 おかか和え 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。

