

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8日(日)	2024年12月9日(月)	2024年12月10日(火)	2024年12月11日(水)	2024年12月12日(木)	2024年12月13日(金)	2024年12月14日(土)
朝食	和食	ご飯 鮭のタルタル焼き おから炒め 味噌汁	おかゆ 盛り合わせ 金平ごぼう 味噌汁	ご飯 巢ごもり卵 かんぴょう煮物 味噌汁	ご飯 豆腐のあんかけ 納豆 味噌汁	ご飯 さわらの塩焼き 酢の物 味噌汁	ご飯 炒り卵 ドレッシング和え 味噌汁	2食パン 鶏団子スープ煮 グリーンサラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	450kcal 20.6g 2.3g	429kcal 19.7g 2.1g	440kcal 20.1g 2.1g	438kcal 20.0g 2.2g	412kcal 19.7g 2.0g	453kcal 19.4g 2.1g
	洋食	食パン・バター 鮭のタルタル焼き スープ	食パン・バター オムレツあんかけ スープ	食パン・バター 温泉卵のサラダ スープ	食パン・バター 豆腐の洋風あんかけ スープ	食パン・バター さわらバター焼き スープ	食パン・バター 炒り卵 スープ	2食パン 鶏団子スープ煮 グリーンサラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	455kcal 21.8g 2.4g	429kcal 19.9g 2.3g	444kcal 21.2g 2.5g	443kcal 18.4g 2.2g	422kcal 19.4g 2.1g	512kcal 20.6g 2.2g
昼食	昼食	ご飯 さわら野菜あんかけ ずいきの煮物 ひじきの和えもの 吸い物 お新香	ご飯 春巻き 切干大根煮物 ささみの中華和え 味噌汁 お新香	ご飯 秋鮭の焼き浸し マッシュポテトサラダ からし和え 味噌汁 お新香	ご飯 ポーク焼売 大根吉野煮 海藻サラダ 味噌汁 お新香	ご飯 シーフードカレー キャベツサラダ 苺プリン 春雨スープ 福神漬け	ワンタン麺 ねばねばサラダ じゃが芋そぼろ煮 お新香	かれないときのこの炊き込みご飯 五目ウマ煮 卵豆腐 吸い物 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	548kcal 23.0g 3.0g	578kcal 22.0g 2.8g	575kcal 23.8g 3.0g	586kcal 23.0g 3.1g	600kcal 25.4g 3.2g	607kcal 23.1g 3.2g
夕食	夕食	ご飯 牛肉柳川 ふろふき大根 もずく和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 糸よりの塩焼き かぼちゃサラダ ごまよごし 吸い物 デザート (饅頭)	ご飯 ロールキャベツ 炒り豆腐 お浸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 めばる生姜煮 もやしと牛肉のオイスター炒め ほうれん草わさび和え 吸い物 デザート (ヨーグルト)	ご飯 鶏の唐揚げ甘酢ダレ かぶのスープ煮 海苔和え 吸い物 デザート (洋菓子)	ご飯 白身魚のすき煮風 高野豆腐野菜炒め 青菜のナムル 吸い物 デザート (果物)	ご飯 豚ひれ酢豚 ヨーグルトサラダ 大根金平 スープ デザート (プリン)
		エネルギー たんぱく質 食塩	586kcal 27.4g 3.3g	574kcal 26.6g 3.0g	581kcal 24.8g 3.2g	580kcal 24.0g 3.0g	579kcal 24.9g 2.9g	560kcal 25.8g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

～吉野煮～「吉野」は「葛」のことで、食材に粉を打って作るもの、または仕上げにとろみを付けたものです。とろみを付けることで、煮崩れ防止や料理を冷めにくくする、効果があります。だんだんと気温の低い日が続いてきます。皆様に温かいお食事を提供できるよう努力してまいります。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

