

週間献立表(常盤台)

長谷エ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12月22日(日)	2024年12月23日(月)	2024年12月24日(火)	2024年12月25日(水)	2024年12月26日(木)	2024年12月27日(金)	2024年12月28日(土)
朝食	和食	おかゆ 盛り合わせ ごま和え 味噌汁	ご飯 さばのマヨ焼き 卸和え 味噌汁	ご飯 大根白みそ煮 ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 焼き竹輪煮物 納豆 味噌汁	ご飯 さんま醤油煮 海苔和え 味噌汁	ご飯 鶏団子・大根煮物 梅和え 味噌汁	黒パン フランクスープ煮 野菜サラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	401kcal 16.7g 2.3g	409kcal 18.3g 2.3g	408kcal 18.8g 2.4g	388kcal 18.6g 2.2g	408kcal 17.3g 2.3g	407kcal 16.9g 2.1g
	洋食	食パン・バター オムレツ スープ	食パン・バター さばマヨ焼き スープ	食パン・バター 大根白みそバター煮 スープ	食パン・バター 竹輪と野菜のスープ ブロッコリーの和え物	食パン・バター 目玉焼き スープ	食パン・バター 鶏団子スープ煮 キャベツサラダ	黒パン フランクスープ煮 野菜サラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	426kcal 17.5g 2.5g	428kcal 19.3g 2.4g	393kcal 18.5g 2.4g	393kcal 18.3g 2.3g	356kcal 17.3g 2.3g	412kcal 16.7g 2.3g
昼食	昼食	ご飯 赤魚の煮つけ 油揚げ・山菜炒め煮 玉葱ドレッシング和え けんちん汁 お新香	五目チャーハン 大豆サラダ ヨーグルト スープ 福神漬け	ご飯 ししやもの磯辺揚げ 和風ポテトサラダ いんげんと茄子のごま味噌和え お吸い物 お新香	ご飯 豆腐ハンバーグ中華あんかけ かぼちや煮物 七味和え 味噌汁 お新香	ご飯 さわらの黄身焼き マーボー春雨 白菜のおひたし 味噌汁 お新香	お餅つき 	ご飯 さばみそ煮 麩チャンプルー おからサラダ 吸い物 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	564kcal 23.7g 3.0g	630kcal 23.3g 2.9g	653kcal 23.6g 2.8g	609kcal 22.7g 2.9g	557kcal 25.4g 2.8g	
夕食	夕食	ご飯 豚肉とピーマンのオイスター炒め ワサビ和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁 デザート (蜂蜜りんご)	ご飯 メダイのムニエル 八宝菜 きゅうり・若布酢物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 あっさり肉豆腐 さつま芋ソテー しそ和え 味噌汁 デザート (星入りゼリー)	クリスマス特別膳 	ご飯 焼き鳥 かぶのえびそばろ煮 マヨネーズ和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 たら生姜煮 蒸し鶏ポン酢和え スパゲティサラダ 味噌汁 デザート (キャラメルプリン)	ご飯 豚ひれカツ 山菜の炒め煮 ほうれん草辛子和え 味噌汁 デザート (栗饅頭)
		エネルギー たんぱく質 食塩	641kcal 27.1g 3.2g	579kcal 25.4g 2.9g	591kcal 23.1g 2.9g		637kcal 25.1g 2.9g	592kcal 23.8g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

大豆は、たんぱく質を30%以上と非常に多く含んでおり、「畑の肉」と呼ばれるのはこのためです。豆には、穀類に不足するリシン(アミノ酸)がとても多く含まれています。その為、米麦などと豆を組み合わせると、不可欠アミノ酸のバランスが改善され、たんぱく質の利用効率が高まります。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

