

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 かぼちゃ煮物 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。

