

長谷エシニアウェルデザインーブランドシエールケア常盤台

		2025年1月5日(日)	2025年1月6日(月)	2025年1月7日(火)	2025年1月8日(水)	2025年1月9日(木)	2025年1月10日(金)	2025年1月11日(土)	
朝食	和食	ご飯 盛り合わせ かんぴょう煮物 味噌汁	ご飯 さばの照り焼き ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 豆腐の味噌煮 おかか和え 味噌汁	ご飯 納豆 焼きさつま揚げ 味噌汁	ご飯 高野豆腐煮物 おかか和え 味噌汁	ご飯 あじの磯辺焼き 煮びたし 味噌汁	ホットドック パンプキンサラダ スープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	441kcal 20g 2.9g	477kcal 21g 2.9g	462kcal 17g 2.6g	448kcal 17g 2.6g	442kcal 20g 2.8g	423kcal 21g 2.6g	482kcal 17g 2.9g
		洋食	食パン・バター 目玉焼き スープ	食パン・バター さばのバジル焼き スープ	食パン・バター 豆腐サラダ スープ	食パン・バター さつま揚げバター焼 スープ	食パン・バター 具沢山トマトスープ もやしサラダ	食パン・バター あじのバター焼 スープ	ホットドック パンプキンサラダ スープ
	エネルギー たんぱく質 食塩	481kcal 18g 2.5g	485kcal 20g 2.7g	455kcal 18g 2.7g	457kcal 19g 2.6g	446kcal 20g 2.8g	470kcal 21g 2.8g	482kcal 17g 2.9g	
	昼食	昼食	ご飯 かれいの卸し煮 根菜炒め煮 春雨サラダ 吸い物 おしんこ	ご飯 ハヤシライス シーザーサラダ 苺プリン コンソメスープ おしんこ	ご飯 半ペンチーズ揚げ さつま芋そぼろ煮 胡麻和え スープ おしんこ	ご飯 豚肉卵炒め 里芋煮っころがし 中華和え 味噌汁 おしんこ	ご飯 かます塩焼き 豆サラダ お浸し 味噌汁 おしんこ	年明けうどん 牛蒡の煮物 ゼリー お新香	ご飯 さわら味噌煮 なすそぼろ炒め 小松菜お浸し 吸い物 おしんこ
			エネルギー たんぱく質 食塩	557kcal 28g 3.0g	596kcal 27g 3.1g	600kcal 25g 3.1g	614kcal 25g 3.0g	551kcal 25g 3.1g	577kcal 28g 3.2g
夕食			ご飯 寄せ鍋煮物 辛子マヨネーズあえ かぶの浅漬け デザート (焼きいも)	ご飯 ぶりのてり焼き 五目野菜炒め 長芋酢物 味噌汁 デザート (果物)	七草粥 炊き合わせ 小松菜和え物 浅漬け 吸い物 デザート (果物)	ご飯 えびのチリソース 五目煮豆 ほうれん草和え スープ デザート (果物)	ご飯 鶏肉のホイル焼き マカロニサラダ オクラ和え 吸い物 デザート (ようかん)	ご飯 白身魚の塩焼き 温野菜サラダ 酢の物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 豚肉のコンソメ煮 さつま芋甘煮 野菜サラダ 味噌汁 デザート (ぜんざい)
エネルギー たんぱく質 食塩	622kcal 25g 3.2g	583kcal 26g 3.1g	547kcal 25g 3.0g	594kcal 30g 3.0g	626kcal 30g 3.0g	617kcal 28g 3.1g	606kcal 31g 3.0g		

献立は予告無く変更することがあります。
7日は「七草粥」になります。今年一年の無病息災を願って召し上がってください。春の七草は全てわかりますか？「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。
各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

