

## 週間献立表(常盤台)

長谷エシニアウェルデザインーブランシエールケア常盤台

		2025年1月12日(日)	2025年1月13日(月)	2025年1月14日(火)	2025年1月15日(水)	2025年1月16日(木)	2025年1月17日(金)	2025年1月18日(土)	
朝食	和食	ご飯 煮奴豆腐 竹輪七味煮 味噌汁	ご飯 さんま醤油煮 お浸し 味噌汁	ご飯 焼きししゃも 胡麻和え 味噌汁	ご飯 納豆 野菜炒め 味噌汁	ご飯 高野豆腐煮物 卵和え 味噌汁	ご飯 京がんも煮物 おかか和え 味噌汁	ロールパン シーチキンサラダ オニオンスープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	459kcal 17g 3.0g	461kcal 17g 2.7g	440kcal 19g 3.0g	457kcal 20g 2.6g	446kcal 20g 2.9g	456kcal 16g 2.7g	454kcal 18g 2.8g
	洋食	食パン・バター 豆腐サラダ スープ	食パン・バター 魚のチーズ焼き スープ	食パン・バター ししゃもソテー スープ	食パン・バター 野菜炒め スープ	食パン・バター ミックスサラダ スープ	食パン・バター エッグサラダ スープ	ロールパン シーチキンサラダ オニオンスープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	449kcal 18g 2.6g	440kcal 20g 2.6g	435kcal 20g 2.7g	461kcal 21g 2.7g	443kcal 21g 2.6g	457kcal 18g 2.6g	454kcal 18g 2.8g
昼食	昼食	サフランライス バターチキンカレー グリーンサラダ マンゴープリン わかめスープ 福神漬け	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 大根スープ煮 おかか和え 吸い物 おしんこ	ご飯 ハムカツ丼 粉ふき芋 蒟蒻サラダ かき玉汁 おしんこ	ご飯 さけのもろみ焼き 焼きビーフン モズク和え物 吸い物 おしんこ	ご飯 鶏肉の生姜焼き さつま芋の糸昆布煮 海藻サラダ 味噌汁 おしんこ	トマトスパゲティ ポパイサラダ フルーツヨーグルト スープ おしんこ	ご飯 ハーブ鶏 ひじきサラダ なめたけ和え 味噌汁 お新香	
		エネルギー たんぱく質 食塩	624kcal 25g 3.1g	578kcal 25g 3.0g	597kcal 26g 3.1g	566kcal 27g 3.0g	604kcal 25g 3.2g	585kcal 29g 3.1g	591kcal 25g 3.1g
		夕食	ご飯 鱸のゆず照り焼き 麩チャンプル わさび和え 味噌汁 デザート (栗カステラ)	ご飯 豚肉柳川 里芋煮もの かぶらサラダ 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 金メダイ山椒煮 野菜炒め 酢の物 味噌汁 デザート (干支おやき)	小豆粥 おでん サラダ おかか和え 吸い物 デザート (幸せ鯛)	ご飯 かに玉 蒸し鶏和え物 大根飴煮 吸い物 デザート (レーズンサンド)	ご飯 豚肉の八角煮 じゃが芋ソテー 酢の物 味噌汁 デザート (果物)	ちらし寿司 白菜の煮浸し 長芋酢物 吸い物 デザート (焼きいも)
			エネルギー たんぱく質 食塩	582kcal 30g 3.0g	618kcal 25g 3.0g	603kcal 31g 3.0g	592kcal 26g 3.1g	599kcal 28g 3.1g	605kcal 26g 3.2g

献立は予告無く変更することがあります。  
 14日・15日は初釜です。お抹茶と和菓子をお楽しみください。また、15日は小正月となります。  
 一年の豊作を願い「小豆粥」を予定しております。小正月まで、お正月行事が終了となります。  
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

