

長谷工シニアウェルデザインープランシエールケア常盤台

		2025年1月19日(日)	2025年1月20日(月)	2025年1月21日(火)	2025年1月22日(水)	2025年1月23日(木)	2025年1月24日(金)	2025年1月25日(土)
朝食	和食	ご飯 いり卵 切り干し大根煮物 味噌汁	ご飯 さばのみりん焼き 胡瓜酢物 味噌汁	ご飯 根菜の鶏そぼろ煮 もやし和え物 味噌汁	ご飯 納豆 焼きさつま揚げ 味噌汁	ご飯 シルバーの塩焼き ひじき煮物 味噌汁	ご飯 キャベツの卵とじ お浸し 味噌汁	クロワッサン 鶏団子スープ煮 キャベツのサラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	456kcal 20g 2.7g	435kcal 17g 2.9g	458kcal 19g 2.7g	431kcal 19g 2.6g	444kcal 20g 2.7g	432kcal 19g 2.8g
	洋食	食パン・バター いり卵 スープ	食パン・バター さばのパセリ焼き スープ	食パン・バター 根菜スープ もやし和え物	食パン・バター 炒り卵 スープ	食パン・バター シルバーのソテー スープ	食パン・バター 豆腐サラダ スープ	クロワッサン 鶏団子スープ煮 キャベツのサラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	462kcal 21g 2.6g	462kcal 18g 2.6g	445kcal 21g 2.7g	427kcal 20g 2.6g	447kcal 21g 2.7g	453kcal 20g 2.8g
昼食	昼食	ご飯 ちゃんちゃん焼き 豆のスープ煮 お浸し 吸い物 おしんこ	ご飯 肉じゃがコロケ 五目煮 もやしの和え物 味噌汁 おしんこ	ご飯 白身魚の天ぷら 南瓜甘煮 春雨和え物 味噌汁 おしんこ	ご飯 茄子田楽 生揚げ含め煮 柿なます 吸い物 おしんこ	ご飯 豆腐ステーキ茸ソース たたきごぼう ゴマドレ和え 味噌汁 おしんこ	月見そば さつま揚げ煮物 フルーツゼリー おしんこ	三色丼 大根吉野煮 コンニャク味噌和え 味噌汁 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	593kcal 30g 3.2g	595kcal 26g 3.0g	585kcal 26g 3.0g	590kcal 25g 3.2g	584kcal 27g 3.1g	569kcal 27g 3.1g
夕食	夕食	ご飯 チキン南蛮 煮物 とろろ芋 味噌汁 デザート	ご飯 かます昆布醤油焼き かぼちゃサラダ ごまよごし 吸い物 デザート (果物)	ご飯 ロールキャベツ 炒り豆腐 お浸し コンソメスープ デザート (果物)	ご飯 穴子卵とじ のっぺ煮 海藻サラダ 味噌汁 デザート (みにあんぱん)	ご飯 ハンバーグステーキ カボチャサラダ ゆかり和え はるさめスープ デザート (果物)	ご飯 天ぷら さつま芋とりんごの煮物 青梗菜おひたし 吸い物 デザート (バターケーキ)	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 (果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩	602kcal 26g 3.1g	600kcal 28g 3.0g	574kcal 29g 3.0g	603kcal 27g 3.1g	605kcal 26g 3.0g	610kcal 25g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

～クロワッサン～ フランス語では「三日月」を意味し、その形状が名前の由来となっています。スイスのドイツ語圏では「頂上」の意味を。イタリア語では「小さい角」の意味を表すそうです。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

