

長谷エシニアウエルデザインーブランドシエールケア常盤台

		2025年2月9日(日)	2025年2月10日(月)	2025年2月11日(火)	2025年2月12日(水)	2025年2月13日(木)	2025年2月14日(金)	2025年2月15日(土)
朝食	和食	ご飯 生揚げ・焼き竹輪煮物 ごまあえ 味噌汁	ご飯 あじマヨネーズ焼き 中華和え 味噌汁	ご飯 根菜のそぼろ煮 もやしの和え物 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き 納豆 味噌汁	ご飯 煮奴豆腐 七味和え 味噌汁	ご飯 さばの塩焼き ドレッシング和え 味噌汁	卵サンド サラダ パンプキンスープ
		Icalorie たんぱく質 食塩	428kcal 17.7g 2.2g	455kcal 18.2g 2.2g	446kcal 17.3g 2.2g	436kcal 17.9g 2.1g	408kcal 18.1g 2.0g	428kcal 17.4g 2.1g
	洋食	食パン・バター 生揚げ竹輪の炒め物 スープ	食パン・バター あじマヨネーズ焼き スープ	食パン・バター 根菜のスープ煮 もやしの和え物	食パン・バター 鮭の香草焼き スープ	食パン・バター 豆腐の青菜あんかけ スープ	食パン・バター さばのバター焼き スープ	卵サンド サラダ パンプキンスープ
		Icalorie たんぱく質 食塩	392kcal 18.1g 2.3g	461kcal 19.7g 2.4g	430kcal 19.7g 2.3g	427kcal 17.2g 2.3g	435kcal 19.5g 2.2g	393kcal 21.2g 2.2g
昼食	昼食	ロールパン クリームシチュー 水菜サラダ コーヒゼリー	ご飯 カニシチューマイ 鶏レバー煮 長いも酢の物 味噌汁 お新香	ご飯 メンチカツ 焼きビーフン 大根甘酢 味噌汁 お新香	ご飯 太刀魚煮つけ 長ねぎの卵とじ 揚げびたし 味噌汁 お新香	ご飯 豚肉生姜焼き 大根吉野煮 ほうれん草梅肉あえ 吸い物 お新香	醤油ラーメン コールスローサラダ ピーチゼリー お新香	チキンライス ビーンズサラダ フルーツポンチ スープ お新香
		Icalorie たんぱく質 食塩	599kcal 24.1g 3.2g	536kcal 23.0g 2.6g	638kcal 26.6g 3.0g	569kcal 23.9g 2.7g	563kcal 23.8g 2.9g	626kcal 25.3g 3.1g
夕食	夕食	ご飯 金目鯛煮つけ 根菜炒り煮 白菜のお浸し 味噌汁 デザート (酒饅頭)	ご飯 牛肉とごぼうのごま味噌煮 揚げびたし ポテトサラダ 舞茸のお吸い物 デザート (りんごヨーグルト)	ご飯 かますの塩焼き香味のせ 筑前煮 オクラポン酢和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 揚げ鶏の黒酢あえ 中華くらげの和え物 黒豆フルーツサラダ スープ デザート (ぜんざい)	ふかひれ中華粥 スパゲティサラダ かぼちやいとこ煮 味噌汁 デザート (果物)	バレンタイン 暦膳 	ご飯 鯛の照り焼き さつま芋甘煮 おかか和え 味噌汁 デザート (バナナまんじゅう)
		Icalorie たんぱく質 食塩	605kcal 26.1g 2.7g	651kcal 26.3g 3.0g	589kcal 24.3g 2.6g	668kcal 25.7g 2.9g		629kcal 24.9g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

～ごぼう～きんぴら、煮物と献立にもよく登場するごぼう。歯ごたえがある野菜ですが、常盤台では下茹でして柔らかくしてから調理をしています。食物繊維たっぷりの食材です。血糖値上昇を緩やかにしたり、排便をスムーズにする働きがあります。ぜひ召し上がってみてください！

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

