

長谷工シニアウエルデザインーブランシエールケア常盤台

		2025年2月16日(日)	2025年2月17日(月)	2025年2月18日(火)	2025年2月19日(水)	2025年2月20日(木)	2025年2月21日(金)	2025年2月22日(土)
朝食	和食	ご飯 生揚げ煮物 さっぱり和え 味噌汁	ご飯 さわらの照焼 かまぼこ卸しあえ 味噌汁	ご飯 あんかけオムレツ 海藻サラダ 味噌汁	ご飯 野菜五目煮 納豆 味噌汁	おかゆ 里芋のそぼろ煮 ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 焼きししゃも 胡麻和え 味噌汁	ポテトサンド サラダ 卵スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	469kcal 18.1g 2.0g	396kcal 20.3g 2.1g	447kcal 17.9g 2.1g	438kcal 16.5g 2.1g	378kcal 17.2g 2.2g	369kcal 16.4g 2.0g
	洋食	食パン・バター 生揚げ炒め物 スープ	食パン・バター さわらの照焼 スープ	食パン・バター あんかけオムレツ スープ	食パン・バター 野菜コンソメソテー スープ	食パン・バター 目玉焼き スープ	食パン・バター ししゃもソテー スープ	ポテトサンド サラダ 卵スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	439kcal 19.4g 2.0g	369kcal 22.3g 2.0g	411kcal 17.9g 2.2g	440kcal 15.7g 2.1g	397kcal 18.5g 1.9g	388kcal 16.3g 2.1g
昼食	昼食	ご飯 メダイときのこのソテー 煮豆 ごまマヨ和え 味噌汁 お新香	ご飯 ポークカレー サラダ フルーツゼリー スープ 福神漬け	ご飯 さばの立田揚げ ちくわの磯辺炒め もずく酢物 味噌汁 お新香	親子丼 おひたし 大根の味噌田楽 吸い物 お新香	ご飯 さわら野菜あんかけ ずいきの煮物 ひじきの和えもの みぞれ味噌汁 お新香	肉そば 野菜サラダ フルーツゼリー お新香	ご飯 キス南蛮漬け がんも煮物 ころころ胡麻和え 吸い物 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	526kcal 24.9g 2.6g	640kcal 22.8g 3.0g	576kcal 25.8g 3.0g	577kcal 24.4g 2.8g	561kcal 24.9g 2.7g	611kcal 26.4g 2.8g
	夕食	ご飯 鶏肉のゆず照り焼き さつま芋ソテー 青菜梅のせ 味噌汁 デザート (手づくりおやつ)	ご飯 たらの西京煮 いりどり お浸し 吸い物 デザート (チョコドーナツ)	ご飯 じゃが芋とカブのポトフ 胡瓜の和え物 南瓜と胡桃の和え物 デザート デザート(果物)	ご飯 バサのレモンベッパ焼 牛蒡天煮物 イタリアンサラダ スープ デザート (かりんとうドーナツ)	ご飯 肉団子酢豚 かぼちやの煮物 えびのごまマヨネーズ和え 吸い物 デザート (塩羊羹)	ご飯 めばるの煮付け 蕪と豆腐のとろとろあんかけ 山椒和え 青梗菜 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 豚肉・玉葱の甘煮 スパゲティサラダ からし和え 味噌汁 デザート (果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩	632kcal 23.8g 3.2g	570kcal 26.8g 3.1g	593kcal 22.9g 2.6g	618kcal 25.9g 3.0g	648kcal 26.2g 3.0g	599kcal 25.0g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

～大根～白い部分には消化酵素が豊富です。でんぷんを糖に分解できる性質があるジアスターゼ(アミラーゼ)、タンパク質を分解するプロテアーゼ、大根の辛味のもととなる成分で殺菌作用や抗酸化作用ラファサチンがあります。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

