

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23日(日)	2025年2月24日(月)	2025年2月25日(火)	2025年2月26日(水)	2025年2月27日(木)	2025年2月28日(金)	2025年3月1日(土)
朝食	和食	ご飯 焼き豆腐煮物 こまつなピリ辛和え 味噌汁	ご飯 いり卵 牛蒡サラダ 味噌汁	ご飯 シルバーの塩焼き おかか和え 味噌汁	ご飯 焼き半ペン 納豆 味噌汁	ご飯 根菜のそぼろ煮 ほうれん草和え 味噌汁	ご飯 鱈の塩焼き おひたし 味噌汁	白パン コンソメスープ エッグサラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	425kcal 19.1g 2.1g	416kcal 19.8g 2.0g	403kcal 19.1g 2.2g	428kcal 21.2g 2.1g	437kcal 20.4g 2.2g	391kcal 20.4g 2.0g
	洋食	食パン・バター 焼き豆腐のスープ煮 こまつなピリ辛和え	食パン・バター いり卵 スープ	食パン・バター シルバーのバジル焼 スープ	食パン・バター はんぺんバター焼き スープ	食パン・バター 根菜のスープ煮 ほうれん草サラダ	食パン・バター 鱈のチーズ焼き スープ	白パン コンソメスープ エッグサラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	416kcal 20.2g 2.2g	430kcal 23.3g 2.2g	417kcal 20.5g 2.2g	406kcal 19.6g 2.2g	425kcal 21.7g 2.3g	406kcal 21.6g 2.2g
昼食	昼食	ご飯 ハヤシライス レタスサラダ フルーツヨーグルト スープ お新香	ご飯 白身魚のイタリアンソテー 里芋の豚そぼろ煮 海藻サラダ 吸い物 お新香	SPランチ	ご飯 アジの梅しそ焼き 吉野煮 おかか和え 味噌汁 お新香	鶏肉の炊き込みご飯 温泉卵 かまぼこ卸和え 浅漬け 味噌汁	カレーうどん ひじきと野菜の白和え 杏仁豆腐 お新香	ご飯 さばのマスタード焼き 白印元トマト煮 長芋昆布和え 味噌汁 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	569kcal 24.5g 2.8g	599kcal 24.9g 3.0g		553kcal 25.2g 2.9g	557kcal 24.0g 2.6g	628kcal 23.9g 2.8g
夕食	夕食	ご飯 かれいの塩焼き 根菜と糸昆布の煮物 小松菜ごま和え 味噌汁 デザート (みそ饅頭)	ご飯 鶏肉八幡巻き かぶあんかけ 茄子・いんげんあえもの 吸い物 デザート (果物)	ご飯 帆立のかに玉 生揚げ・わかめわさびあえ なめこ卸し 味噌汁 デザート (練り切り)	ご飯 豚肉のコンソメ煮 ラタトゥイユ グリーンサラダ オニオンスープ デザート (果物)	ご飯 天ぷら盛り合わせ 和風チキンサラダ さつまいものゴマ煮 味噌汁 デザート (ヨーグルト)	ご飯 牛すき煮 白菜の煮びたし おかか和え 吸い物 デザート (果物)	赤飯 鶏のみぞれ煮 グリーンサラダ 焼き茄子 吸い物 デザート (果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩	615kcal 22.6g 3.0g	595kcal 23.8g 2.7g	593kcal 25.9g 2.9g	628kcal 25.1g 2.8g	601kcal 26.2g 3.1g	593kcal 26.4g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。

～カレー～ウコン、ターメリックなどのスパイスにも抗酸化作用や抗炎症作用、発汗効果が含まれています。体の酸化とは、体内の細胞が傷ついてしまい、老化や病気の原因となることを言います。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

