

長谷エ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3月2日(日)	2025年3月3日(月)	2025年3月4日(火)	2025年3月5日(水)	2025年3月6日(木)	2025年3月7日(金)	2025年3月8日(土)
朝食	和食	ご飯 野菜五目煮 かまぼこ卸し和え 味噌汁	ご飯 盛り合わせ 中華和え 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き 酢の物 味噌汁	ご飯 納豆 竹輪煮物 味噌汁	ご飯 卵の野菜あんかけ 大根梅和え 味噌汁	ご飯 いわし醤油煮 切り昆布煮物 味噌汁	ホットドック パンプキンサラダ オニオンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	455kcal 19g 2.7g	485kcal 18g 2.8g	461kcal 20g 2.8g	446kcal 17g 2.8g	440kcal 18g 2.9g	471kcal 17g 2.8g
	洋食	食パン 野菜炒め スープ	食パン 目玉焼き スープ	食パン 鮭のバジルソテー スープ	食パン 竹輪ソテー スープ	食パン あんかけオムレツ スープ	食パン 魚のタルタルソース焼き スープ	ホットドック パンプキンサラダ オニオンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	452kcal 20g 2.6g	499kcal 17g 2.5g	454kcal 20g 2.8g	449kcal 17g 2.7g	457kcal 17g 2.6g	452kcal 18g 2.7g
昼食	昼食	ご飯 シューマイ 新じゃがの素揚げ 胡瓜の和え物 味噌汁 お新香	ご飯 白身魚の照り焼き マカロニサラダ 牛蒡煮物 味噌汁 お新香	ご飯 豚肉のゴマだれかけ イタリアンサラダ 油揚げ・山菜炒め煮 スープ お新香	ご飯 赤魚粕漬け焼き 八宝菜 ごま和え 吸い物 お新香	ご飯 親子とじ 南瓜のサラダ 海藻サラダ 味噌汁 お新香	シーフード ちゃんぽん 根菜煮物 マンゴープリン お新香	ご飯 焼き餃子 豆腐の滑らか煮 塩昆布和え 吸い物 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	582kcal 24g 3.0g	551kcal 26g 3.0g	591kcal 25g 3.1g	596kcal 28g 3.0g	600kcal 25g 3.2g	596kcal 28g 3.2g
夕食	夕食	ご飯 煮込みハンバーグ きんぴらごぼう 菜の花お浸し スープ デザート (果物)	特別膳 桃の節句	ご飯 カレイのから揚げ 竹の子と豚肉のピリ辛煮 ポン酢和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 牛肉柳川 ふろふきかぶ もずく酢の物 味噌汁 デザート (ゴマ豆腐)	ご飯 かますの塩焼き 炊き合わせ おひたし 吸い物 デザート (ヨーグルト)	ご飯 豚肉の香草焼き かぶミルク煮 卸し和え スープ デザート (果物)	ご飯 たら生姜煮 蒸し鶏ポン酢和え ワサビ和え 味噌汁 デザート (マシュマロムース)
		エネルギー たんぱく質 食塩	597kcal 26g 3.0g	561kcal 28g 3.1g	586kcal 30g 3.2g	608kcal 26g 3.1g	580kcal 26g 3.0g	586kcal 30g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。
 日本に暦を伝えた古来中国では、桃には魔除けや厄除けの効果があると信じられていました。更に桃は「不老長寿の果物」食べると長生きすると言われていました。女の子の成長を願ったお祝いです。
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

