

長谷エシニアウェルデザインーブランドシールケア常盤台

		2025年3月9日(日)	2025年3月10日(月)	2025年3月11日(火)	2025年3月12日(水)	2025年3月13日(木)	2025年3月14日(金)	2025年3月15日(土)
朝食	和食	ご飯 卵と大根の煮物 おかか和え 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 ひじき煮物 味噌汁	ご飯 京がんも煮物 ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 焼き半ペン 納豆 味噌汁	ご飯 生揚げきのこ炒め 大根サラダ 味噌汁	ご飯 巣ごもり卵 大根煮物 味噌汁	卵サンド サラダ パンプキンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	455kcal 18g 2.8g	444kcal 16g 2.8g	450kcal 17g 3.0g	454kcal 18g 2.9g	461kcal 18g 2.8g	473kcal 19g 2.7g
	洋食	食パン オムレツ スープ	食パン フランクフルトソー スープ	食パン 野菜ソテー スープ	食パン 焼き半ペン スープ	食パン 生揚げきのこ炒め スープ	食パン 温玉サラダ スープ	卵サンド サラダ パンプキンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	447kcal 16g 2.6g	468kcal 16g 2.6g	455kcal 17g 2.9g	476kcal 17g 2.8g	465kcal 19g 2.8g	450kcal 20g 2.8g
昼食	昼食	ご飯 さばみそ煮 野菜炒め ポン酢和え 吸い物 おしんこ	パン チキングラタン グリーンサラダ イチゴプリン スープ	ご飯 メダイ漬け焼き 鶏レバー煮 うずら豆の煮物 吸い物 お新香	ご飯 豚肉の和風ロースト ふろふき大根 お浸し 味噌汁 お新香	お握り 根菜味噌煮 胡瓜とトマトのマリネ 吸い物 お新香	にゅう麺 生揚げ煮物 プリン おしんこ	ご飯 鱈の南蛮漬け 蒸し茄子の肉みそ和え めかぶの和え物 味噌汁 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	595kcal 26g 3.0g	605kcal 28g 3.1g	583kcal 28g 3.1g	576kcal 25g 3.0g	597kcal 25g 3.0g	597kcal 26g 3.1g
夕食	夕食	ご飯 チキンカツ かぶスープ煮 金銀豆腐 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 メルルーサ竜田揚げ たけのこ土佐煮 菜の花のお浸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 肉じゃが 卵とじ 貝割れサラダ 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 メバルの山椒焼き 野菜の旨煮 胡麻和え 吸い物 デザート (おまんじゅう)	ご飯 鶏肉のスープ煮込み ワサビ和え かぶのサラダ デザート (パウンドケーキ)	バターライス 牛肉ポトフ 菜の花のサラダ フルーツヨーグルト デザート (上用饅頭)	ご飯 豚肉のいんげん巻 おでん 胡麻和え 吸い物 デザート (果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩	607kcal 27g 3.1g	572kcal 26g 3.0g	633kcal 30g 3.0g	573kcal 30g 3.1g	612kcal 26g 3.0g	606kcal 27g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

一足早く春の訪れを告げる野菜「菜の花」。菜の花にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれており、とても栄養価の高い野菜です。また、ほろ苦い味と豊かな香りが特徴の緑黄色野菜です。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

