

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16日(日)	2025年3月17日(月)	2025年3月18日(火)	2025年3月19日(水)	2025年3月20日(木)	2025年3月21日(金)	2025年3月22日(土)
朝食	和食	ご飯 煮奴豆腐 キャベツ和え物 味噌汁	ご飯 いり卵 切り干し大根煮物 味噌汁	ご飯 あじの磯辺焼き サラダ 味噌汁	ご飯 根菜煮物 納豆 味噌汁	ご飯 生揚げ煮物 酢の物 味噌汁	ご飯 さわらの塩焼き おから炒め 味噌汁	ツナサンド サラダ コーンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	454kcal 18g 2.7g	489kcal 20g 2.9g	464kcal 20g 2.6g	462kcal 18g 2.6g	466kcal 19g 3.0g	441kcal 20g 2.7g
	洋食	食パン 豆腐サラダ スープ	食パン いり卵 スープ	食パン あじのバジル焼き スープ	食パン 根菜トマトスープ サラダ	食パン オムレツ スープ	食パン さわらのバター焼き スープ	ツナサンド サラダ コーンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	437kcal 19g 2.7g	473kcal 21g 2.6g	464kcal 20g 2.7g	471kcal 20g 2.6g	448kcal 16g 2.8g	465kcal 21g 2.8g
昼食	昼食	ハヤシライス レタスサラダ 杏仁豆腐 オニオンスープ	ご飯 赤魚漬け焼き 焼きビーフン 海藻梅風味サラダ 味噌汁 お新香	ご飯 鶏肉のイタリアンソテー かんぴょう煮物 若布の中華風 吸い物 お新香	五目ちらし寿司 蒸し鶏和え物 里芋白煮 浅漬け 吸い物	ご飯 鶏の照り焼き ひじき煮物 なめこ卸し 味噌汁 お新香	カレーうどん 肉団子煮物 杏仁豆腐 浅漬け	ご飯 揚げ出し豆腐 さつま芋レモン煮 酢の物 味噌汁 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	609kcal 25g 3.1g	579kcal 26g 3.0g	569kcal 24g 3.1g	560kcal 27g 3.1g	572kcal 25g 3.2g	606kcal 25g 3.1g
夕食	夕食	ご飯 ぶりのてり焼き 炊きあわせ 中華和え 味噌汁 デザート (手作りおやつ)	ご飯 鶏肉の紅茶煮 野菜の煮びたし ポテトサラダ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 穴子の卵とじ 春の炊き合わせ お浸し 味噌汁 デザート (きんつば)	ご飯 牛肉しゃぶしゃぶ 炒め煮 モズク酢物 味噌汁 デザート (芋ようかん)	ご飯 タラの香り蒸し 鶏肉のじぶ煮 白和え 吸い物 デザート (牡丹餅)	ご飯 カラフル焼肉 じゃが煮物 白菜めた和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 スズキの香味蒸し 鶏肉・玉葱炒め煮 おひたし 吸い物 デザート (果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩	583kcal 27g 3.1g	600kcal 28g 3.0g	618kcal 28g 3.2g	602kcal 26g 3.0g	620kcal 28g 3.0g	580kcal 26g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。
 3月17日から3月23日までは春のお彼岸になります。お中日の20日は「春分の日」にあたります。
 おやつに牡丹餅をご用意いたしております。お楽しみください。
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

