

長谷工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23日(日)	2025年3月24日(月)	2025年3月25日(火)	2025年3月26日(水)	2025年3月27日(木)	2025年3月28日(金)	2025年3月29日(土)	
朝食	和食	ご飯 焼き野菜天 ポン酢和え 味噌汁	ご飯 根菜の鶏そぼろ煮 もやし和え物 味噌汁	ご飯 巣ごもり卵 切り干し大根 味噌汁	ご飯 盛り合わせ 納豆 味噌汁	ご飯 はんぺん焼き 炒り豆腐 味噌汁	ご飯 ホッケ焼き魚 かんぴょう煮物 味噌汁	黒パン フランクスープ煮 野菜サラダ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	469kcal 17g 2.8g	465kcal 19g 2.8g	443kcal 20g 2.7g	449kcal 19g 2.6g	463kcal 19g 3.0g	469kcal 20g 2.8g	456kcal 16g 2.6g
		洋食	食パン 野菜炒め スープ	食パン 根菜カレースープ もやし和え物	食パン ミックスサラダ スープ	食パン 赤魚の菜種焼き スープ	食パン はんぺん焼き スープ	食パン ホッケ焼き魚 スープ	黒パン フランクスープ煮 野菜サラダ
	エネルギー たんぱく質 食塩	454kcal 18g 2.5g	443kcal 20g 2.7g	469kcal 21g 2.6g	475kcal 21g 2.5g	451kcal 21g 3.0g	462kcal 21g 2.7g	456kcal 16g 2.6g	
	昼食	昼食	海鮮チャーハン コールスローサラダ フルーツゼリー オニオンスープ お新香	ご飯 回鍋肉 焼き豆腐煮物 ドレッシング和え 吸い物 お新香	スペシャルランチ 	あさりと筍の 炊き込みご飯 だし巻き卵 お浸し 味噌汁 お新香	ご飯 メダイ漬け焼き 野菜炒め ごぼのゴマみそ和え 吸い物 お新香	スパゲティナポリタン レタスサラダ フルーツゼリー スープ お新香	ご飯 鮭の味噌バター煮 野菜炒め お浸し 吸い物 お新香
			エネルギー たんぱく質 食塩	608kcal 30g 3.1g	578kcal 25g 3.1g		556kcal 26g 3.0g	580kcal 26g 3.0g	615kcal 26g 3.0g
夕食	夕食	ご飯 豚肉の角煮 山菜とふきの煮物 このしろ酢の物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 中華和え 味噌汁 デザート (みたらし白玉)	ご飯 ミートローフ 野菜サラダ 南瓜のいとこ煮 吸い物 デザート (カステラ)	ご飯 ぶりの照り焼き 野菜の煮びたし ごま酢和え物 吸い物 デザート (レアチーズケーキ)	桜ご飯 鶏肉の幽庵焼き 酢味噌和え 長芋の梅しそ和え 味噌汁 デザート (和菓子)	ご飯 鰯煮付 ピリ辛炒め お浸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 ピーマン肉詰め揚げ ずいきと豚肉の煮物 梅肉ナムル 味噌汁 デザート (よもぎ饅頭)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	579kcal 28g 3.1g	614kcal 31g 3.1g	602kcal 25g 3.0g	607kcal 29g 3.0g	611kcal 25g 3.1g	559kcal 27g 3.1g	623kcal 29g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。  
 今月のスペシャルランチは九州地方の郷土料理を予定しております。  
 27日は「さくらの日」です。桜を使用したメニューをご用意いたします。春の香りをお楽しみください。  
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

