

長谷工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30日(日)	2025年3月31日(月)	2025年4月1日(火)	2025年4月2日(水)	2025年4月3日(木)	2025年4月4日(金)	2025年4月5日(土)
朝食	和食	ご飯 大根白みそ煮 キャベツ梅ドレあえ 味噌汁	ご飯 あじ塩焼き マヨネーズ和え 味噌汁	ご飯 野菜五目煮 かまぼこ卸し和え 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 納豆 味噌汁	ご飯 盛合わせ ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 いわしごま味噌煮 中華和え 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	425kcal 20g 2.9g	442kcal 21g 2.6g	458kcal 18g 2.9g	451kcal 18g 2.9g	469kcal 18g 2.9g	482kcal 16g 2.7g
	洋食	食パン コンソメスープ キャベツ梅ドレあえ	食パン あじのレモン焼き スープ	食パン 野菜炒め スープ	食パン さつま揚げソテー スープ	食パン 豆腐サラダ スープ	食パン オムレツ 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	459kcal 20g 2.6g	443kcal 20g 2.6g	458kcal 18g 2.8g	459kcal 17g 2.6g	439kcal 16g 2.6g	452kcal 17g 2.5g
昼食	昼食	ご飯 野菜カレー ほうれん草サラダ 果物 スープ お新香	ご飯 じゃが芋の玉子焼き 春雨のサラダ とろとろ和え 味噌汁 お新香	ご飯 鶏つくね甘辛煮 サラダ こんにゃくのごまあえ 味噌汁 お新香	ご飯 魚のフライ ひじき煮物 七味和え 味噌汁 お新香	春の暦膳 お花見弁当 	山菜そば キャベツサラダ 豆乳プリン お新香	ご飯 豚の生姜焼き 里芋塩そばろあんかけ もずく酢の物 味噌汁 おしんこ
		エネルギー たんぱく質 食塩	590kcal 26g 3.0g	595kcal 26g 3.1g	589kcal 25g 3.2g		551kcal 26g 3.0g	556kcal 29g 3.1g
夕食	夕食	ご飯 カニクリームコロッケ ポテトサラダ 鶏レバー煮 けんちん汁 デザート (フルーツヨーグルト)	ご飯 豚肉西京焼き 筑前煮 胡麻和え 吸い物 デザート (桜おやき)	赤飯 刺身盛り合わせ 牛蒡煮物 おひたし 吸い物 デザート (果物)	ご飯 豚肉のさっと煮 イタリアンサラダ かぶ酢の物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 タラとしめじの中華蒸し 五目炒め たたきおくら 味噌汁 デザート (練り切り桜)	ご飯 牛肉の甘煮 スパゲッティーサラダ おかひじきのお浸し 吸い物 デザート (あんぱん)	ご飯 サーモンムニエル 大根クリーム煮 胡麻和え スープ デザート (果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩	604kcal 25g 3.0g	610kcal 28g 3.0g	584kcal 30g 3.1g	613kcal 27g 3.1g	558kcal 29g 3.1g	587kcal 25g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。  
 4/3(木)のお昼ご飯は「お花見弁当」を予定しております。桜がまだキレイに咲いてくれるといいのですが…。当日までのお楽しみですね。  
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

