

長谷工シニアウエルデザインーブランドシエールケア常盤台

		2025年4月6日(日)	2025年4月7日(月)	2025年4月8日(火)	2025年4月9日(水)	2025年4月10日(木)	2025年4月11日(金)	2025年4月12日(土)
朝食	和食	ご飯 焼き豆腐煮物 青菜ごま和え 味噌汁	ご飯 煮物のそぼろあん ほうれん草卵和え 味噌汁	ご飯 キャベツの卵とじ お浸し 味噌汁	ご飯 ホッケ焼き魚 納豆 味噌汁	ご飯 さわら塩焼き おから炒め 味噌汁	ご飯 炒り卵 焼き竹輪煮物 味噌汁	2色パン ウインナーソテー トマトコンソメスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	416kcal 19.3g 2.0g	435kcal 20.4g 2.1g	454kcal 23.4g 2.0g	411kcal 22.0g 2.2g	469kcal 20.2g 2.1g	457kcal 21.7g 2.1g
	洋食	食パン 焼き豆腐と野菜の炒め物 スープ	食パン 洋風そぼろあん スープ	食パン キャベツの卵炒め スープ かにかまぼこ	食パン ホッケチーズ焼き スープ	食パン さわらバジルオイル焼き スープ	食パン 炒り卵 スープ	2色パン ウインナーソテー トマトコンソメスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	421kcal 20.0g 2.2g	435kcal 21.5g 2.1g	447kcal 24.1g 2.2g	336kcal 21.3g 2.1g	409kcal 22.8g 2.2g	472kcal 21.3g 2.1g
昼食	昼食	ご飯 白身魚の照り焼き マカロニサラダ こんにゃくの煮物 吸い物 お新香	枝豆ちらし寿司 揚げ茄子味噌煮 お浸し 吸い物 お新香	ご飯 さばのみりん焼き おから炒め ほうれん草おひたし 味噌汁 お新香	ご飯 揚げ出し豆腐 レタスサラダ 金平ごぼう 味噌汁 お新香	ご飯 太刀魚生姜煮 マーボー春雨 たたきおくら 味噌汁 お新香	五目にゆう麺 塩昆布和え 抹茶ババロア お新香	菜の花の炊き込みご飯 えびシュウマイ じゃが芋炒め煮 味噌汁 浅漬け
		エネルギー たんぱく質 食塩	513kcal 22.4g 2.7g	615kcal 23.6g 3.0g	528kcal 25.1g 2.8g	577kcal 23.2g 2.8g	633kcal 23.5g 2.9g	521kcal 24.0g 2.8g
夕食	夕食	ご飯 メンチカツ フルーツヨーグルト シーフードサラダ スープ デザート (チョコケーキ)	ご飯 ぶりの梅おなか焼き 金平大根 卸和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鶏肉山椒焼き さつま芋レモン煮 もやしの和えもの 吸い物 デザート (お饅頭)	ご飯 穴子の卵とじ 高野・里芋炊き合わせ ナメ苺和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 長いも肉じゃが風 おひたし 胡瓜ピリ辛和え 吸い物 デザート (桜ロールケーキ)	ご飯 ホキの香草パン粉焼 鶏肉・玉ねぎ炒め煮 青菜ごま和え 味噌汁 デザート (小倉しぐれ)	ご飯 豚肉・絹さや炒め 焼き豆腐・きのこ煮込み キャベツポン酢和え 吸い物 デザート (果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩	690kcal 26.3g 2.9g	583kcal 24.4g 2.9g	669kcal 22.9g 3.0g	596kcal 26.5g 2.9g	536kcal 25.1g 3.1g	626kcal 22.3g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

～梅干し～梅干しには生活習慣病を予防する効果があります。梅干しに含まれる成分がα-グルコシダーゼを抑制することで小腸から糖質の吸収を抑制し、血糖低下作用があることが証明されています。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

