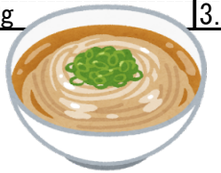
週間献立表(常盤台)

長谷エシニアウェルデザインーブランシエールケア常盤台

		2025年4月20日(日)	2025年4月21日(月)	2025年4月22日(火)	2025年4月23日(水)	2025年4月24日(木)	2025年4月25日(金)	2025年4月26日(土)
朝食	和食	お粥 盛り合わせ 切干大根煮物 味噌汁	ご飯 竹輪煮物 おかか和え 味噌汁	ご飯 豆腐の卵とじ キャベツポン酢和え 味噌汁	ご飯 アジ塩焼き 納豆 味噌汁	ご飯 生揚げきのこ炒め 切干大根煮物 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 梅和え 味噌汁	ミルクパン サラダ 鶏団子スープ煮
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	352kcal	478kcal	435kcal	419kcal	449kcal	411kcal	424kcal
	たんぱく質	19.3g	19.0g	21.3g	20.6g	18.0g	18.7g	20.1g
	食塩	1.8g	1.8g	2.1g	2.2g	2.1g	1.9g	2.2g
	洋食	食パン 切り干しサラダ スープ	食パン ちくわカレー焼き スープ	食パン 豆腐サラダ スープ	食パン アジバジルオイル焼き スープ	食パン 生揚げきのこ炒め スープ	食パン さつま揚げソテー スープ	ミルクパン サラダ 鶏団子スープ煮
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	365kcal	498kcal	413kcal	462kcal	439kcal	436kcal	424kcal
	たんぱく質	19.9g	18.4g	21.0g	20.8g	18.8g	18.9g	20.1g
	食塩	2.2g	2.3g	2.1g	2.3g	2.1g	2.0g	2.2g
昼食	昼食	ご飯 ハヤシライス レタスサラダ リンゴゼリー 卵スープ 福神漬け	ご飯 シーザーチキン 舞茸の卵とじ 和風サラダ 味噌汁 お新香	ご飯 ししゃも磯辺揚げ 野菜味噌煮 お浸し 吸い物 お新香	関西風肉うどん マッシュポテトサラダ クリーミー杏仁とうふ おしんこ	ご飯 さわらマヨネーズ焼き 根菜煮 胡瓜とトマトマリネ 吸い物 お新香	SPランチ	ご飯 さば七味焼 里芋クリーム煮 青菜おひたし 味噌汁 お新香
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	668kcal	565kcal	525kcal	603kcal	581kcal		634kcal
	たんぱく質	22.4g	24.1g	23.0g	22.1g	22.2g		23.1g
	食塩	3.2g	3.0g	2.8g	3.2g	2.6g		2.6g
夕食	夕食	ご飯 蒸し鶏胡麻ソース ふろふきかぶ もずく酢の物 吸い物 デザート (手づくりおやつ)	ご飯 天ぷら盛り 焼きビーフン 磯和え 豆腐となめこの味噌汁 デザート (果物)	ご飯 豚肉･玉葱の甘煮 スパゲティサラダ からし和え 味噌汁 デザート (ベルギーワッフル)	ご飯 メバルの照り焼き 根菜中華煮 蕗・竹の子木の芽和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 牛肉のもろみ焼き ジャーマンポテト 春雨和え スープ デザート (どら焼き)	ご飯 タラのとろろ煮 五目煮豆 胡瓜の胡麻酢和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 鶏肉のスープ煮込み さつま芋サラダ かぶ酢の物 デザート (果物)
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	560kcal	557kcal	680kcal	579kcal	683kcal	568kcal	545kcal
	たんぱく質	22.6g	23.6g	22.1g	22.8g	24.1g	24.0g	23.8g
	食塩	3.0g	2.8g	2.7g	2.6g	2.9g	2.8g	3.0g

献立は予告無く変更することがあります。

～うどん～関東と関西でだしに違いがあると言われています。関東は、かつおだしに濃口醤油の濃い色の汁。一方関西は、昆布だしに薄口醤油の薄い色の汁。色が薄いと味も薄いのでは？と思うかも知れませんが、実は薄口しょうゆの方が塩分は高いのです。その為、しっかりと塩味を感じられます。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。