

## 長谷エシニアウェルデザインーブランシェールケア常盤台

		2025年12月21日(日)	2025年12月22日(月)	2025年12月23日(火)	2025年12月24日(水)	2025年12月25日(木)	2025年12月26日(金)	2025年12月27日(土)
朝食	和食 エネルギー- たんぱく質 食塩	ご飯 盛り合わせ ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 さばのみりん焼き 卸和え 味噌汁	ご飯 大根白みそ煮 ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 焼き竹輪煮物 納豆 味噌汁	ご飯 さんま醤油煮 海苔和え 味噌汁	ご飯 鶏団子・大根煮物 梅和え 味噌汁	黒パン フランクスープ煮 野菜サラダ
		458kcal 16g 2.9g	464kcal 19g 2.7g	456kcal 20g 2.6g	457kcal 20g 2.6g	456kcal 17g 2.7g	459kcal 16g 2.8g	470kcal 15g 2.6g
	洋食 エネルギー- たんぱく質 食塩	食パン・バター オムレツ スープ	食パン・バター 鯖のカレーソテー スープ	食パン・バター 野菜スープ ひじきサラダ	食パン・バター チキンソテー スープ	食パン・バター 豆腐ソテー スープ	食パン・バター ミートボールスープ 梅和え	黒パン フランクスープ煮 野菜サラダ
		451kcal 18g 2.7g	473kcal 20g 2.6g	469kcal 21g 2.8g	480kcal 21g 2.7g	458kcal 20g 2.9g	442kcal 16g 2.5g	470kcal 15g 2.6g
昼食	昼食 エネルギー- たんぱく質 食塩	炊き込みご飯 油揚げ・山菜炒め煮 ドレッシング和え けんちん汁 お新香	冬至うどん 大豆サラダ フルーツヨーグルト お新香	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 和風ポテトサラダ ごま味噌和え スープ	パン ミネストローネ ほうれん草サラダ フルーツゼリー	ご飯 さわらの黄身焼き マーボー春雨 白菜のおひたし 味噌汁 お新香	ちゃんぽん麺 かぶと鶏肉の煮物 ゼリー お新香	ご飯 さばみそ煮 麺チャンプルー おからサラダ 吸い物 お新香
		569kcal 25g 3.0g	564kcal 26g 3.1g	584kcal 25g 3.0g	586kcal 28g 3.1g	574kcal 27g 3.0g	594kcal 27g 3.1g	572kcal 26g 3.1g
夕食	夕食 エネルギー- たんぱく質 食塩	ご飯 牛肉オイスター炒め ワサビ和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁 デザート (南瓜おやき)	ご飯 カマスのムニエル 八宝菜 酢の物 吸い物 デザート (柚子まんじゅう)	ご飯 あっさり肉豆腐 さつま芋ソテー しそ和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 魚の塩焼き かぶのえびそぼろ煮 マヨネーズ和え 味噌汁 デザート (ケーキ)	Xmas特別膳 	ご飯 たら生姜煮 蒸し鶏ポン酢和え スパゲティサラダ 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 豚ひれカツ 山菜の炒め煮 辛子和え 味噌汁 デザート (栗饅頭)
		601kcal 27g 3.1g	604kcal 27g 3.0g	600kcal 25g 3.1g	581kcal 27g 3.1g		574kcal 28g 3.0g	613kcal 28g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。

22日は冬至です。冬至に「ん」のつく物を食べると運がつくと言われています。特に南瓜（なんきん）人参（にんじん）は「ん」が2個付くので、より運気がアップします。苦手な方も頑張ってみては…。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

