

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12月28日(日)	2025年12月29日(月)	2025年12月30日(火)	2025年12月31日(水)	2026年1月1日(木)	2026年1月2日(金)	2026年1月3日(土)
朝食	和食	ご飯 スタミナ卵とじ 大根ゆかりあえ 味噌汁	ご飯 焼きはんぺん おひたし 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き 中華和え 味噌汁	ご飯 アジの磯焼き ドレッシング和え 味噌汁		ご飯 いわしの梅しそ煮 胡麻和え 味噌汁	二色パン フランクソテー ピーマンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩		エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩
		474kcal 20g 2.7g	449kcal 15g 2.8g	465kcal 20g 2.7g	453kcal 20g 2.7g		467kcal 18g 2.6g	490kcal 17g 2.9g
	洋食	食パン・バター 目玉焼き スープ	食パン・バター はんぺんソテー スープ	食パン・バター 鮭のバター焼き スープ	食パン・バター アジのバジル焼き スープ		食パン・バター 温玉スープ サラダ	二色パン フランクソテー ピーマンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩		エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩
		447kcal 18g 2.6g	446kcal 16g 2.8g	453kcal 21g 2.6g	457kcal 21g 2.7g		466kcal 20g 2.6g	490kcal 17g 2.9g
昼食	昼食	ご飯 チキンカレー コールスローサラダ ババロア コンソメスープ 福神漬け	ご飯 太刀魚の塩焼き 里芋の鶏そぼろ煮 小松菜のサラダ 味噌汁 お新香	ご飯 豚肉のイタリアンソテー 根菜炒め煮 大根梅和え 味噌汁 お新香	ご飯 豆腐ハンバーグ かぼちゃ煮物 中華和え 味噌汁 お新香	お正月お祝い膳 11:00 	金平井 根菜スープ煮 七味和え 味噌汁 お新香	ご飯 甘ダレ肉団子 じゃが芋炒め煮 菜の花の和え物 味噌汁 おしんこ
		エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩		エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩
		596kcal 27g 3.1g	601kcal 28g 3.0g	604kcal 25g 3.0g	562kcal 25g 3.1g		559kcal 25g 3.1g	584kcal 26g 3.2g
	夕食	ご飯 金目鯛西京焼き 白菜酢みそ マカロニサラダ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 鶏肉レモン蒸し 春雨サラダ アスパラカレー炒め 味噌汁 デザート (カステラ)	ご飯 鱈ときのこのソテー お浸し コノシロ酢物 味噌汁 デザート (果物)	年越し天ぷらそば 胡瓜の酢の物 お新香 デザート (果物)	お正月お祝い膳 17:00 	ご飯 豚肉のコンソメ煮 さつま芋甘煮 野菜のサラダ 味噌汁 デザート (干支おやき)	ご飯 むつの粕漬け焼き 土佐煮 とろろ芋 味噌けんちん汁 デザート (寿饅頭)
		エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩		エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩
		555kcal 25g 3.0g	593kcal 30g 3.0g	570kcal 30g 3.0g	612kcal 30g 3.2g		615kcal 31g 3.1g	581kcal 30g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

あっという間に新年を迎える季節となりました。来年もよろしく願いいたします。元日のお食事はいつもと時間が違いますのでご注意ください。3日は「三日とろろ」を予定しております。これは、滋養強壮に優れたとろろを食べることで一年の健康を祈る風習です。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

