

## 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

		2026年1月4日(日)	2026年1月5日(月)	2026年1月6日(火)	2026年1月7日(水)	2026年1月8日(木)	2026年1月9日(金)	2026年1月10日(土)	
朝食	和食	ご飯 盛り合わせ かんぴょう煮物 味噌汁	ご飯 さばの磯焼き ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 豆腐の肉みそかけ おかか和え 味噌汁	ご飯 納豆 焼きさつまあげ 味噌汁	ご飯 高野豆腐煮物 おかか和え 味噌汁	ご飯 あじの磯辺焼き 煮びたし 味噌汁	ホットドック パンプキンサラダ スープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	458kcal 20g 2.9g	451kcal 20g 2.8g	466kcal 19g 2.7g	454kcal 17g 2.7g	459kcal 20g 2.8g	451kcal 18g 2.7g	470kcal 16g 2.9g
	洋食	食パン・バター 炒り卵 スープ	食パン・バター さばのソテー スープ	食パン・バター 豆腐サラダ スープ	食パン・バター さつま揚げソテー スープ	食パン・バター 目玉焼き スープ	食パン・バター あじのバジルソテー スープ	ホットドック パンプキンサラダ スープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	449kcal 18g 2.7g	457kcal 20g 2.6g	463kcal 19g 2.8g	458kcal 19g 2.5g	459kcal 20g 2.7g	446kcal 20g 2.6g	470kcal 16g 2.9g
昼食	昼食	ご飯 かれいの卸し煮 根菜炒め煮 春雨サラダ 吸い物 おしんこ	ご飯 ハヤシライス シーザーサラダ 苺プリン コンソメスープ おしんこ	年明けうどん 温泉卵 胡麻和え おしんこ	ご飯 豚肉と卵の炒め物 里芋煮っころがし 中華和え 味噌汁 おしんこ	ご飯 秋刀魚塩焼き 豆サラダ お浸し 味噌汁 おしんこ	お餅つき 	ご飯 さわら味噌煮 なすそぼろ炒め お浸し 吸い物 おしんこ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	561kcal 26g 3.1g	597kcal 28g 3.1g	560kcal 25g 3.1g	629kcal 25g 3.0g	597kcal 26g 3.2g	586kcal 25g 3.2g	
夕食	夕食	ご飯 寄せ鍋煮物 マヨネーズあえ かぶの浅漬け デザート (きなこ饅頭)	ご飯 ぶりのてり焼き 五目野菜炒め 長芋酢物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 牛肉と茸の焼肉 生姜和え キャベツサラダ 味噌汁 デザート (果物)	七草粥 おでん 小松菜和え物 浅漬け 吸い物 デザート (ドーナツ)	ご飯 鶏肉のホイル焼き マカロニサラダ オクラ和え 吸い物 デザート (ようかん)	ご飯 かれいの塩焼き 煮物 酢の物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 豚肉炒め 里芋白煮 なます 吸い物 デザート (半熟カステラ)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	602kcal 25g 3.1g	619kcal 27g 3.1g	623kcal 25g 3.1g	574kcal 23g 3.1g	602kcal 27g 3.0g	586kcal 29g 3.1g	604kcal 26g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。

「年明けうどん」うどんは太くて長いことから、古来から長寿を祈る縁起のいいものとして食べられてきました。今年一年が幸せであるようにとの願いが込められています。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

