

## 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

		2026年1月11日(日)	2026年1月12日(月)	2026年1月13日(火)	2026年1月14日(水)	2026年1月15日(木)	2026年1月16日(金)	2026年1月17日(土)
朝食	和食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 煮奴豆腐 竹輪七味煮 味噌汁	ご飯 あじの昆布煮 海苔和え 味噌汁	ご飯 焼きししゃも マヨネーズ和え 味噌汁	ご飯 納豆 野菜炒め 味噌汁	ご飯 高野豆腐煮物 卵和え 味噌汁	ご飯 京がんも煮物 おかか和え 味噌汁	マヨチーズパン シーチキンサラダ オニオングループ
		459kcal 17g 2.8g	456kcal 17g 2.7g	485kcal 19g 2.8g	459kcal 19g 2.7g	468kcal 20g 2.9g	456kcal 16g 2.6g	455kcal 16g 2.8g
		459kcal 17g 2.8g	456kcal 17g 2.7g	485kcal 19g 2.8g	459kcal 19g 2.7g	468kcal 20g 2.9g	456kcal 16g 2.6g	455kcal 16g 2.8g
		459kcal 17g 2.8g	456kcal 17g 2.7g	485kcal 19g 2.8g	459kcal 19g 2.7g	468kcal 20g 2.9g	456kcal 16g 2.6g	455kcal 16g 2.8g
	洋食 エネルギー たんぱく質 食塩	食パン・バター 豆腐ソテー スープ	食パン・バター 魚のチーズ焼き スープ	食パン・バター シシャモソテー スープ	食パン・バター 玉子野菜ソテー スープ	食パン・バター 具だくさんスープ 卵和え	食パン・バター コンソメスープ 青菜のサラダ	マヨチーズパン シーチキンサラダ オニオングループ
		451kcal 17g 2.8g	447kcal 20g 2.8g	446kcal 19g 2.7g	458kcal 20g 2.7g	449kcal 19g 2.6g	446kcal 15g 2.6g	455kcal 16g 2.7g
		451kcal 17g 2.8g	447kcal 20g 2.8g	446kcal 19g 2.7g	458kcal 20g 2.7g	449kcal 19g 2.6g	446kcal 15g 2.7g	455kcal 16g 2.8g
昼食	昼食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 チキンカレー グリーンサラダ マンゴープリン わかめスープ 福神漬け	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 大根スープ煮 おかか和え 吸い物 おしんこ	チャーシュー丼 粉ふき芋 蒟蒻サラダ かき玉汁 おしんこ	ご飯 さけの漬け焼き 焼きビーフン モズク和え物 吸い物 おしんこ	ご飯 鶏肉のりんご生姜焼き さつま芋糸昆布煮 海藻サラダ 味噌汁 おしんこ	シーフードスパゲティ ほうれん草サラダ フルーツヨーグルト スープ おしんこ	ご飯 ハーブ鶏 ひじきサラダ なめたけ和え 味噌汁 お新香
		607kcal 25g 3.1g	570kcal 28g 3.0g	592kcal 25g 3.1g	576kcal 27g 3.1g	606kcal 25g 3.0g	624kcal 27g 3.1g	594kcal 27g 3.1g
		607kcal 25g 3.1g	570kcal 28g 3.0g	592kcal 25g 3.1g	576kcal 27g 3.1g	606kcal 25g 3.0g	624kcal 27g 3.1g	594kcal 27g 3.1g
		607kcal 25g 3.1g	570kcal 28g 3.0g	592kcal 25g 3.1g	576kcal 27g 3.1g	606kcal 25g 3.0g	624kcal 27g 3.1g	594kcal 27g 3.1g
		607kcal 25g 3.1g	570kcal 28g 3.0g	592kcal 25g 3.1g	576kcal 27g 3.1g	606kcal 25g 3.0g	624kcal 27g 3.1g	594kcal 27g 3.1g
夕食	夕食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 スズキのゆず照り焼き 麸チャンプル わさび和え 味噌汁 デザート (ぜんざい)	ご飯 豚肉柳川 里芋煮もの かぶらサラダ 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 金メダイ山椒煮 野菜炒め 酢の物 味噌汁 デザート (練り切り)	ご飯 かに玉 蒸し鶏和え物 大根飴煮 吸い物 デザート (練り切り)	ご飯 小豆粥 おでん サラダ おかか和え 吸い物 デザート (黄な粉風味ムース)	ご飯 豚肉の八角煮 じゃが芋ソテー 酢の物 味噌汁 デザート (おやき)	ちらし寿司 白菜の煮浸し 長芋酢物 吸い物 デザート (焼きいも)
		601kcal 30g 3.0g	603kcal 26g 3.0g	561kcal 30g 3.1g	604kcal 29g 3.1g	552kcal 26g 3.1g	563kcal 27g 3.0g	591kcal 26g 3.1g
		601kcal 30g 3.0g	603kcal 26g 3.0g	561kcal 30g 3.1g	604kcal 29g 3.1g	552kcal 26g 3.1g	563kcal 27g 3.0g	591kcal 26g 3.1g
		601kcal 30g 3.0g	603kcal 26g 3.0g	561kcal 30g 3.1g	604kcal 29g 3.1g	552kcal 26g 3.1g	563kcal 27g 3.0g	591kcal 26g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

11日は「鏡開き」になります。今年一年の無病息災を祈って鏡餅を割ってみてください。おやつはぜんざいを予定しております。小豆の赤い色には、古くから魔除けの力があると言われています。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

