

長谷工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18日(日)	2026年1月19日(月)	2026年1月20日(火)	2026年1月21日(水)	2026年1月22日(木)	2026年1月23日(金)	2026年1月24日(土)
朝食	和食	ご飯 いり卵 切り干し大根煮物 味噌汁	ご飯 さばのみりん焼き 根菜の鶏そぼろ煮 もやし和え物 味噌汁	ご飯 納豆 焼きさつま揚げ 味噌汁	ご飯 魚の塩焼き ひじき煮物 味噌汁	ご飯 キャベツの卵とじ お浸し 味噌汁	ご飯 キャベツの卵とじ お浸し 味噌汁	スクランブルエッグパン 鶏団子スープ煮 キャベツのサラダ
		474kcal 20g 2.8g	450kcal 18g 2.8g	448kcal 19g 2.9g	446kcal 19g 2.7g	457kcal 19g 2.5g	464kcal 20g 2.9g	468kcal 18g 2.8g
		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	エネルギー たんぱく質 食塩
	洋食	食パン・バター いり卵 スープ	食パン・バター さばのソテー スープ	食パン・バター 根菜スープ もやし和え物	食パン・バター ツナサラダ スープ	食パン・バター 魚のバジル焼き スープ	食パン・バター キャベツと玉子のソテー スープ	スクランブルエッグパン 鶏団子スープ煮 キャベツのサラダ
		450kcal 20g 2.6g	447kcal 20g 2.7g	446kcal 19g 2.7g	452kcal 18g 2.6g	449kcal 19g 2.7g	452kcal 19g 2.9g	468kcal 18g 2.8g
		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	エネルギー たんぱく質 食塩
昼食	昼食	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 豆のスープ煮 お浸し 吸い物 おしんこ	ご飯 パンプキンコロッケ 五目煮 もやしの和え物 味噌汁 おしんこ	ご飯 白身魚の天ぷら 南瓜甘煮 春雨和え物 味噌汁 おしんこ	ご飯 茄子田楽 生揚げ含め煮 柿なます 吸い物 おしんこ	ご飯 豆腐ステーキ茸ソース たたきごぼう ゴマドレ和え 味噌汁 おしんこ	月見そば 生揚げ煮物 フルーツゼリー おしんこ	そぼろご飯 大根吉野煮 コンニャク味噌和え 味噌汁 お新香
		577kcal 29g 3.2g	593kcal 24g 3.1g	600kcal 26g 3.0g	587kcal 25g 3.2g	592kcal 26g 3.0g	546kcal 25g 3.1g	583kcal 24g 3.1g
		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	エネルギー たんぱく質 食塩
	夕食	ご飯 チキン南蛮 煮物 オクラ和え 味噌汁 デザート 手作りおやつ	ご飯 鱸の昆布醤油焼き かぼちゃサラダ ごまよごし 吸い物 デザート (果物)	ご飯 ロールキャベツ 炒り豆腐 お浸し コンソメスープ デザート (果物)	ご飯 穴子卵とじ のっぺ煮 海藻サラダ 味噌汁 デザート (ゆず饅頭)	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ キャベツのごまあえ はるさめスープ デザート (ホットケーキ)	ご飯 秋刀魚の塩焼き さつま芋とりんごの煮物 青梗菜ソテー 吸い物 デザート (黒ゴマ饅頭)	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 (果物)
		607kcal 25g 3.0g	626kcal 30g 3.0g	569kcal 29g 3.0g	629kcal 28g 3.1g	605kcal 25g 3.2g	606kcal 25g 3.1g	589kcal 27g 3.0g
		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	エネルギー たんぱく質 食塩

献立は予告無く変更することがあります。

スズキの名前は「すすぎ洗いをしたように白くきれいな魚」と言わされたことからつけられたなど、諸説あります。コッパ⇒セイゴ⇒フッコ⇒スズキと名前が変わる出世魚となります。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

