

長谷工シニアウェルデザインーブランドシエールケア常盤台

		2026年2月1日(日)	2026年2月2日(月)	2026年2月3日(火)	2026年2月4日(水)	2026年2月5日(木)	2026年2月6日(金)	2026年2月7日(土)
朝食	和食	ご飯 豆腐の肉みそかけ かまぼこ卸しあえ 味噌汁	ご飯 焼き鮭 おかか和え 味噌汁	ご飯 生揚げ煮物 おかか和え 味噌汁	ご飯 竹輪煮物 納豆 味噌汁	ご飯 野菜五目炒め 切干大根煮物 味噌汁	ご飯 さんましょう油煮 金平ごぼう 味噌汁	卵サンド サラダ パンプキンスープ
	イネキ たんぱく質 食塩	443kcal 20.9g 2.2g	450kcal 22.9g 2.2g	466kcal 18.0g 2.1g	475kcal 19.2g 2.0g	483kcal 21.1g 2.0g	487kcal 17.2g 2.1g	449kcal 17.5g 2.3g
	洋食	食パン・バター 豆腐のそぼろあん スープ	食パン・バター 鮭のコンソメ炒め スープ	食パン・バター 生揚げの炒め物 スープ	食パン・バター 竹輪ソテー スープ	食パン・バター 野菜五目炒め スープ	食パン・バター ツナサラダ 味噌汁	卵サンド サラダ パンプキンスープ
	イネキ たんぱく質 食塩	461kcal 19.8g 2.1g	425kcal 21.9g 2.3g	445kcal 18.8g 2.2g	459kcal 18.6g 2.1g	481kcal 20.2g 2.1g	440kcal 19.8g 2.2g	449kcal 17.5g 2.3g
昼食	昼食	ご飯 海鮮揚げ春巻き 五目煮 もやし和えもの 味噌汁 お新香	チキンライス ビーンズサラダ フルーツポンチ スープ お新香	ご飯 ベーコンオムレツ 切干大根煮物 コンニャク味噌和え 味噌汁 お新香	ご飯 ハヤシライス レタスサラダ フルーツヨーグルト スープ 福神漬け	ご飯 メダイ照り焼き じゃが芋クリーム煮 春雨あえもの 味噌汁 お新香	ミートソーススパゲッティ マッシュポテトサラダ プリン スープ お新香	ご飯 鮭のマスタード焼き 高野豆腐と野菜煮 ツナとトマトの卸サラダ 味噌汁 お新香
	イネキ たんぱく質 食塩	515kcal 19.6g 2.7g	565kcal 19.3g 2.8g	522kcal 20.3g 2.9g	558kcal 22.2g 3.0g	532kcal 22.6g 2.6g	563kcal 25.4g 3.2g	505kcal 23.3g 2.9g
夕食	夕食	赤飯 牛肉のもろみ味噌焼き おでん(3種) ちりめんお浸し 吸い物 デザート (人形焼き)	ご飯 白身魚のホイル焼き 茄子なめたけあんかけ たたきおくら 吸い物 デザート (果物)	福豆ご飯 刺身盛り合わせ 炊きあわせ 海苔和え 味噌汁 デザート (練り切り)	いなり寿司 がんもの含め煮 お浸し 浅漬け 豚汁 デザート (イチゴようかん)	ご飯 ポークピカタ 生揚げ味噌煮 ほうれん草ごまあえ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 帆立のかに玉 生揚げ・わかめわさびあえ なめこ卸し 味噌汁 デザート (抹茶マフィン)	ご飯 ロールキャベツ さつま芋サラダ お浸し スープ デザート (果物)
	イネキ たんぱく質 食塩	607kcal 28.0g 3.3g	549kcal 26.2g 2.7g	602kcal 29.4g 3.1g	641kcal 25.3g 3.2g	579kcal 24.4g 3.3g	612kcal 28.2g 3.0g	616kcal 25.1g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

～牛肉～たんぱく質・鉄分・亜鉛・ビタミンB群が豊富です。豚肉や鶏肉より脂質とカロリーはやや高めですが、貧血予防や筋肉の維持に効果的です。また、亜鉛は味覚を維持するために必要です。毎日のご飯をおいしく味わうために必要な栄養素です。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

