

## 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8日(日)	2026年2月9日(月)	2026年2月10日(火)	2026年2月11日(水)	2026年2月12日(木)	2026年2月13日(金)	2026年2月14日(土)	
朝食	和食	ご飯 生揚げ・焼き竹輪煮物 ごまあえ 味噌汁	ご飯 あじ塩焼き 中華和え 味噌汁	ご飯 根菜のそぼろ煮 もやしの和え物 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き 納豆 味噌汁	ご飯 煮奴豆腐 七味和え 味噌汁	ご飯 いわしのゴマ味噌煮 ドレッシング和え 味噌汁	ミニホットドック コーンサラダ コンソメスープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	428kcal 18.7g 2.2g	446kcal 16.7g 2.1g	446kcal 20.3g 2.2g	419kcal 20.0g 1.9g	411kcal 18.2g 2.0g	424kcal 16.9g 2.1g	497kcal 18.1g 2.2g
		洋食	食パン・バター 具だくさんスープ 和え物	食パン・バター あじバジル焼き スープ	食パン・バター 根菜のそぼろ煮 スープ	食パン・バター 鮭のマヨネーズ焼き スープ	食パン・バター コンソメ炒り豆腐 スープ	食パン・バター ツナサラダ スープ	ミニホットドック コーンサラダ コンソメスープ
	エネルギー たんぱく質 食塩	415kcal 18.8g 2.2g	473kcal 18.6g 2.2g	468kcal 20.0g 2.3g	436kcal 21.3g 2.0g	455kcal 18.2g 2.2g	333kcal 15.6g 1.9g	497kcal 18.1g 2.2g	
	昼食	昼食	ロールパン クリームシチュー 水菜サラダ コーヒーゼリー	ご飯 太刀魚生姜煮 長ねぎの卵とじ 切干大根の酢の物 味噌汁 お新香	ご飯 メンチカツ 焼きビーフン 大根甘酢 味噌汁 お新香	ご飯 カニシューマイ 鶏レバー煮 長いものとんぶりのせ 味噌汁 お新香	ご飯 豚肉生姜焼き 大根吉野煮 ほうれん草梅肉あえ 吸い物 お新香	カレーうどん ひじきと野菜の白和え ピーチゼリー・ハート杏仁入り お新香	ご飯 あげ出し豆腐 卵とじ ポン酢和え 吸い物 お新香
			エネルギー たんぱく質 食塩	551kcal 23.1g 3.2g	582kcal 23.2g 3.0g	632kcal 23.9g 3.1g	632kcal 23.5g 3.1g	566kcal 24.3g 2.8g	604kcal 22.8g 3.3g
夕食	夕食	ご飯 鯛の照り焼き さつま芋いとこ煮 おかか和え 味噌汁 デザート (酒饅頭)	ご飯 蒸し鶏胡麻ソース 揚げびたし ポテトサラダ お吸い物 デザート (りんごヨーグルト)	ご飯 すずきの香り焼き 筑前煮 オクラ和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 牛すき煮 白菜の煮びたし おかか和え 吸い物 デザート (ぜんざい)	帆立の中華粥 スパゲティサラダ かぼちゃいとこ煮 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 金目鯛煮つけ 根菜炒り煮 お浸し 味噌汁 デザート (饅頭)	<div>バレンタイン 暦膳</div> <div>もやし</div>	
		エネルギー たんぱく質 食塩	619kcal 24.9g 2.6g	601kcal 25.2g 3.1g	602kcal 22.4g 3.0g	586kcal 25.8g 3.3g	582kcal 24.1g 3.3g		629kcal 27.2g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。

～もやし～もやしには意外にもたんぱく質が含まれています。たんぱく質は筋肉や皮膚の材料となるため、私たちの体に欠かせない栄養素です。なぜかという原材料が豆だからです！豆からのびた芽のことを指すため、種類によって異なりますが100gあたり、約1.7～3.5gのたんぱく質量が含まれています！

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

