

長谷工シニアウェルデザインープランシエールケア常盤台

		2026年2月15日(日)	2026年2月16日(月)	2026年2月17日(火)	2026年2月18日(水)	2026年2月19日(木)	2026年2月20日(金)	2026年2月21日(土)
朝食	和食	ご飯 スクランブルエッグ ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 さわらの照焼 かまぼこ卸しあえ 味噌汁	ご飯 あんかけオムレツ 海藻サラダ 味噌汁	ご飯 野菜五目煮 納豆 味噌汁	ご飯 里芋のそぼろ煮 ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 焼きししゃも 胡麻和え 味噌汁	ポテトサンド サラダ 卵スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	478kcal 19.6g 2.1g	440kcal 18.0g 2.2g	430kcal 19.3g 2.1g	451kcal 16.5g 2.1g	406kcal 16.8g 2.2g	396kcal 19.4g 2.1g
	洋食	食パン・バター スクランブルエッグ スープ	食パン・バター つみれと野菜のスープ煮 和え物	食パン・バター あんかけオムレツ スープ	食パン・バター 野菜五目煮 スープ	食パン・バター 里芋のそぼろ煮 スープ	食パン・バター ししゃもバター焼き スープ	ポテトサンド サラダ 卵スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	484kcal 21.1g 2.3g	429kcal 17.5g 2.2g	438kcal 20.8g 2.3g	434kcal 18.8g 2.1g	422kcal 17.2g 2.2g	418kcal 20.7g 2.2g
昼食	昼食	ご飯 メダイときのこのソテー 煮豆 おかか和え 味噌汁 お新香	ご飯 親子丼 おひたし 大根の味噌田楽 吸い物 お新香	ご飯 さばの立田揚げ ちくわの磯辺炒め もずく酢物 味噌汁 お新香	ポークカレー サラダ フルーツゼリー スープ 福神漬け	ご飯 さわら野菜あんかけ ずいきの煮物 ひじきの和えもの みぞれ味噌汁 お新香	山菜そば 野菜サラダ フルーツゼリー お新香	所沢事業所 おすすめ献立
		エネルギー たんぱく質 食塩	582kcal 25.8g 3.0g	564kcal 26.8g 3.2g	609kcal 28.4g 2.8g	564kcal 26.0g 3.0g	538kcal 25.1g 2.7g	
夕食	夕食	ご飯 鶏肉のゆず照り焼き さつま芋甘煮 青菜梅のせ 味噌汁 デザート 手作りおやつ	ご飯 かれいの塩焼き 根菜と糸昆布の煮物 小松菜ごま和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 じゃが芋とカブのポトフ ブロッコリーの甘酢漬け 南瓜と胡桃のサラダ デザート (果物)	ご飯 めばるの煮付け 蕪と豆腐の湯葉あんかけ 山椒和え 青梗菜 味噌汁 デザート (スイートポテト風デザート)	ご飯 肉団子酢豚 かぼちやの煮物 えびのごまマヨネーズ和え 吸い物 デザート (水ようかん)	ご飯 白身魚のチーズ焼き 牛蒡天煮物 イタリアンサラダ 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 豚肉・玉葱の甘煮 スパゲティサラダ からし和え 味噌汁 デザート (ドーナツ)
		エネルギー たんぱく質 食塩	574kcal 23.2g 3.1g	545kcal 22.4g 3.0g	558kcal 21.2g 2.8g	589kcal 24.0g 3.1g	642kcal 23.6g 2.9g	621kcal 25.4g 3.2g

献立は予告無く変更することがあります。

2月21日(土)から28日(日)の8日間は東京・埼玉にある事業所の栄養士おすすめ献立週間となります！

21・22・23・24・25・26・28日は昼食、27日のみ夕食が栄養士おすすめ献立です。

詳しくはポスターをご覧ください！各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

