

長谷工シニアウェルデザインーブランシエールケア常盤台

		2026年2月22日(日)	2026年2月23日(月)	2026年2月24日(火)	2026年2月25日(水)	2026年2月26日(木)	2026年2月27日(金)	2026年2月28日(土)
朝食	和食	ご飯 焼き豆腐煮物 おかか和え 味噌汁	ご飯 いり卵 牛蒡サラダ 味噌汁	ご飯 鰯の煮魚 おかか和え 味噌汁	ご飯 焼き半ペン 納豆 味噌汁	ご飯 里芋のそぼろ煮 ほうれん草卵和え 味噌汁	ご飯 アジのみりん醤油焼き 白菜おひたし 味噌汁	2色パン 鶏団子スープ煮 サラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	429kcal 19.5g 2.1g	419kcal 17.9g 2.2g	415kcal 18.3g 2.1g	419kcal 19.1g 2.0g	435kcal 20.2g 2.2g	396kcal 20.1g 2.0g
	洋食	食パン・バター 豆腐サラダ スープ	食パン・バター いり卵 スープ	食パン・バター ツナサラダ スープ	食パン・バター はんぺんの炒めもの 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 目玉焼き スープ	2色パン 鶏団子スープ煮 サラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	436kcal 20.2g 2.3g	429kcal 19.1g 2.4g	394kcal 19.3g 2.2g	396kcal 18.2g 2.2g	430kcal 21.5g 2.2g	409kcal 19.3g 2.2g
昼食	昼食	川口事業所 おすすめ献立	常盤台事業所 おすすめ献立	川越七彩事業所 おすすめ献立	南浦和事業所 おすすめ献立	新所沢事業所 おすすめ献立	醤油ラーメン コールスローサラダ 杏仁豆腐 お新香	王子事業所 おすすめ献立
		エネルギー たんぱく質 食塩	687kcal 26.9g 3.3g	676kcal 24.2g 3.0g	660kcal 25.6g 3.0g	652kcal 24.8g 3.0g	628kcal 25.9g 3.1g	585kcal 23.6g 3.2g
夕食	夕食	ご飯 たらの西京煮 いりどり お浸し 吸い物 デザート (みそ饅頭)	ご飯 牛肉の八幡巻き かぶあんかけ 茄子・いんげんあえもの 吸い物 デザート (チョコバナナケーキ)	ご飯 ぶり大根 みそ金平 胡瓜酢物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 豚肉のコンソメ煮 ラタトゥイユ グリーンサラダ オニオンスープ デザート (果物)	ご飯 天ぷら盛り合わせ チキンサラダ さつまいものゴマ煮 味噌汁 デザート (ヨーグルト)	大宮事業所 おすすめ献立	ご飯 鶏肉のマーメレード焼き 大根しそドレ和え おかか和え 味噌汁 デザート (最中)
		エネルギー たんぱく質 食塩	549kcal 24.2g 2.9g	595kcal 25.0g 2.7g	620kcal 24.9g 2.6g	602kcal 26.8g 2.8g	621kcal 24.8g 2.9g	638kcal 26.8g 2.7g

献立は予告無く変更することがあります。
 老化予防には、様々な食品を取ることが奨められています。今回のおすすめ献立週間では、
 肉、卵、油、牛乳・乳製品、魚介類、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、果物、海藻類、芋類の10の食品群を
 ベースに、各事業所で提供している献立を再現しご提供いたします。
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

