

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3月1日(日)	2026年3月2日(月)	2026年3月3日(火)	2026年3月4日(水)	2026年3月5日(木)	2026年3月6日(金)	2026年3月7日(土)
朝食	和食	ご飯 野菜五目煮 かまぼこ卸し和え 味噌汁	ご飯 ししゃもの甘露煮 中華和え 味噌汁	ご飯 あんかけオムレツ 酢の物 味噌汁	ご飯 竹輪煮物 納豆 味噌汁	ご飯 盛り合わせ じゃが芋の煮物 味噌汁	ご飯 生揚げきのこ炒め 青菜和えもの 味噌汁	ホットドック パンプキンサラダ スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	414kcal 15.5g 2.1g	435kcal 18.4g 2.0g	459kcal 19.3g 2.1g	433kcal 17.2g 1.9g	445kcal 22.7g 2.0g	444kcal 18.1g 2.0g
	洋食	食パン 野菜五目煮 スープ	食パン ツナサラダ スープ	食パン あんかけオムレツ スープ	食パン 竹輪と野菜の炒めもの スープ	食パン じゃが芋の炒め物 スープ	食パン 生揚げきのこ炒め スープ	ホットドック パンプキンサラダ スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	438kcal 16.1g 2.0g	433kcal 16.6g 2.2g	453kcal 20.3g 2.3g	447kcal 13.5g 2.1g	432kcal 18.4g 2.0g	441kcal 19.4g 2.1g
昼食	昼食	ご飯 豆腐ハンバーグ 新じゃが芋のカレー炒め 胡瓜の和え物 味噌汁 お新香	ご飯 豚しゃぶゴマだれ イタリアンサラダ 山菜炒め煮 スープ お新香	ご飯 白身魚の照り焼き マカロニサラダ 牛蒡煮物 味噌汁 お新香	ご飯 赤魚粕漬け焼き 八宝菜 ごま和え 吸い物 お新香	ご飯 親子とじ 南瓜のサラダ お浸し 味噌汁 お新香	カレーうどん 肉団子煮物 杏仁豆腐 お新香	ご飯 焼餃子 豆腐の滑らか煮 塩昆布和え 吸い物 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	599kcal 26.9g 2.8g	634kcal 23.4g 2.8g	566kcal 24.5g 2.7g	621kcal 24.3g 2.5g	570kcal 22.9g 2.9g	555kcal 22.0g 3.1g
夕食	夕食	赤飯 牛肉柳川 ふろふきかぶ もずく酢の物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 カレーのから揚げ 竹の子と豚肉のピリ辛煮 ポン酢和え 味噌汁 デザート (果物)	桃の節句 特別膳 	ご飯 鶏のみぞれ煮 グリーンサラダ 焼き茄子 吸い物 デザート (ゴマ豆腐)	ご飯 さばのねぎ味噌焼き 炊き合わせ おひたし 吸い物 デザート (果物)	ご飯 豚肉の香草焼き かぶミルク煮 大根卸しポン酢和え スープ デザート (甘栗パイ)	ご飯 たら生姜煮 蒸し鶏ポン酢和え ワサビ和え 味噌汁 デザート (チョコケーキ)
		エネルギー たんぱく質 食塩	552kcal 28.3g 3.1g	522kcal 26.8g 3.0g		599kcal 25.2g 2.9g	591kcal 26.3g 3.0g	628kcal 27.2g 2.8g

献立は予告無く変更することがあります。

桃の節句の食卓でメインとなるちらし寿司。実は、ちらし寿司をひな祭りに食べるようになった由来は

はっきりとしていません。しかし、ちらし寿司の具材には、縁起の良いものが使われています。

エビは腰が曲がるまで長生きするように、レンコンは穴が開いて先を見通せるようになど願いが込められています。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

