

長谷工シニアウエルデザインーブランドシエールケア常盤台

		2026年3月8日(日)	2026年3月9日(月)	2026年3月10日(火)	2026年3月11日(水)	2026年3月12日(木)	2026年3月13日(金)	2026年3月14日(土)
朝食	和食	ご飯 焼き野菜天 ひじき煮物 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き おかか和え 味噌汁	ご飯 卵の野菜あんかけ 大根梅和え 味噌汁	ご飯 はんぺんと野菜の煮物 納豆 味噌汁	ご飯 いわし醤油煮 切り昆布煮物 味噌汁	ご飯 京がんも煮物 大根サラダ 味噌汁	卵サンド サラダ パンプキンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	438kcal 16.2g 1.8g	395kcal 17.6g 2.0g	435kcal 18.2g 2.0g	430kcal 17.0g 1.9g	448kcal 16.4g 2.0g	430kcal 17.5g 2.0g
	洋食	食パン 野菜天ソテー スープ	食パン 鮭のバジル焼き スープ	食パン 卵の野菜あんかけ スープ	食パン はんぺんと野菜の煮物 スープ	食パン 具だくさんスープ ポテトサラダ	食パン 大根サラダ温玉のせ スープ	卵サンド サラダ パンプキンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	478kcal 15.9g 1.8g	400kcal 19.1g 2.1g	452kcal 18.8g 2.2g	399kcal 17.5g 2.2g	455kcal 14.4g 2.2g	442kcal 17.5g 2.1g
昼食	昼食	ご飯 さばみそ煮 野菜炒め ポン酢和え 吸い物 おしんこ	サフランライス チキングラタン グリーンサラダ イチゴプリン スープ	ご飯 キスの天ぷら 鶏レバー煮 めかぶの和え物 味噌汁 お新香	ご飯 豚肉の和風ロースト 塩昆布和え 海藻サラダ 味噌汁 お新香	お茶漬け 卵焼き ひじき煮物 豚汁 お新香	にゅう麺 生揚げ卸し和え フルーツゼリー おしんこ	ご飯 メダイ漬け焼き 蒸し茄子の肉みそ和え 煮豆 吸い物 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	534kcal 26.4g 2.9g	599kcal 23.7g 2.9g	560kcal 25.8g 2.8g	559kcal 23.3g 2.9g	523kcal 24.8g 3.0g	498kcal 21.5g 2.9g
夕食	夕食	ご飯 チキンカツ かぶスープ煮 冷ややっこ 味噌汁 デザート (フィナンシェ)	ご飯 さわらの木の芽味噌焼き たけのこ土佐煮 貝割れサラダ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 肉じゃが 卵とじ 菜の花のお浸し 味噌汁 デザート (パウムクーヘン)	ご飯 メバルの山椒焼き 野菜の旨煮 胡麻和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 鶏肉のスープ煮込み ワサビ和え かぶのサラダ デザート (レアチーズケーキ)	バターライス 牛肉ポトフ 菜の花のサラダ フルーツヨーグルト デザート (どら焼き)	ご飯 豚肉のいんげん巻 おでん 胡麻和え 吸い物 デザート (クレープ)
		エネルギー たんぱく質 食塩	615kcal 26.0g 3.1g	582kcal 24.2g 2.9g	622kcal 26.4g 2.8g	586kcal 26.7g 2.9g	629kcal 25.6g 2.8g	677kcal 28.4g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

にゅうめんとは、茹でたそうめんを温かいだしやつゆで煮て食べる奈良県の郷土料理です。呼び名の由来は、「煮麺(にめん)」がなまって「にゅうめん」と呼ばれるようになったとされます。夏は冷たく、冬は温かくと年中食べられるそうめんの調理方法です。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

