

長谷工シニアウエルデザインーブランシエールケア常盤台

		2026年3月15日(日)	2026年3月16日(月)	2026年3月17日(火)	2026年3月18日(水)	2026年3月19日(木)	2026年3月20日(金)	2026年3月21日(土)	
朝食	和食	ご飯 煮奴豆腐 キャベツ和え物 味噌汁	ご飯 いり卵 切り干し大根煮物 味噌汁	ご飯 あじ塩焼き ひじき煮物 味噌汁	ご飯 根菜煮物 納豆 味噌汁	ご飯 生揚げ煮物 酢の物 味噌汁	ご飯 さわらの塩焼き おから炒め 味噌汁	ツナサンド サラダ コーンスープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	391kcal 17.3g 1.9g	452kcal 20.2g 2.0g	443kcal 20.6g 2.0g	449kcal 17.1g 1.8g	445kcal 19.3g 1.9g	445kcal 19.4g 1.9g	416kcal 18.6g 2.0g
	洋食	食パン 豆腐サラダ スープ	食パン いり卵 スープ	食パン つみれと野菜のスープ ひじきサラダ	食パン 根菜トマト煮 スープ	食パン 生揚げ煮物 スープ	食パン おからサラダ スープ	ツナサンド サラダ コーンスープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	380kcal 18.9g 2.1g	440kcal 20.8g 2.0g	455kcal 19.0g 2.2g	468kcal 19.9g 2.0g	432kcal 20.1g 2.0g	454kcal 19.9g 2.1g	416kcal 18.6g 2.0g
昼食	昼食	ハヤシライス レタスサラダ 杏仁豆腐 オニオンスープ	ご飯 赤魚生姜煮 焼きビーフン 海藻梅風味サラダ 味噌汁 お新香	ご飯 回鍋肉 焼き豆腐煮物 玉葱ドレッシング和え 吸い物 お新香	五目ちらし寿司 蒸し鶏和え物 里芋白煮 吸い物 お新香	ご飯 鶏の照り焼き ひじき煮物 なめこ卸し 味噌汁 お新香	海鮮ソース焼きそば 根菜煮物 マンゴープリン 若布スープ お新香	ご飯 揚げ出し豆腐 さつま芋レモン煮 酢の物 味噌汁 お新香	
		エネルギー たんぱく質 食塩	601kcal 23.1g 3.1g	555kcal 24.9g 2.8g	560kcal 24.0g 3.0g	561kcal 23.8g 2.9g	570kcal 24.5g 2.9g	602kcal 27.1g 3.2g	586kcal 23.0g 2.9g
	夕食	夕食	ご飯 ぶりのてり焼き 炊きあわせ 中華和え 味噌汁 デザート (手作りおやつ)	ご飯 鶏肉の紅茶煮 野菜の煮びたし ポテトサラダ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 穴子の卵とじ 春の炊き合わせ お浸し ほうれん草 味噌汁 デザート (フルーツヨーグルト)	ご飯 ピーマン肉詰め揚げ ずいきと豚肉の煮物 梅肉ナムル 味噌汁 デザート (たい焼き)	山菜ごはん タラの香り蒸し 鶏肉のじぶ煮 とろろ芋 吸い物 デザート (果物)	ご飯 牛肉しゃぶしゃぶ 炒め煮 モズク酢物 味噌汁 デザート (お彼岸和菓子)	ご飯 スズキの香味蒸し 鶏肉・玉葱炒め煮 おひたし 吸い物 デザート (果物)
			エネルギー たんぱく質 食塩	581kcal 24.3g 3.1g	591kcal 25.7g 2.9g	591kcal 25.4g 2.9g	590kcal 24.3g 3.1g	585kcal 27.1g 2.8g	567kcal 25.2g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。

春の山菜は、春に芽吹く野生の食用植物で、旬の苦味や香りを楽しめる食材です。その苦味が美味しさと健康のしるしと言われています。例えばタラの芽は、皮膚や粘膜の健康維持に必要なビタミンAが含まれています。ふきのとうは、ビタミンB群、カリウム、鉄分などを含み、疲労回復やむくみ対策、貧血予防に！

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

