

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22日(日)	2026年3月23日(月)	2026年3月24日(火)	2026年3月25日(水)	2026年3月26日(木)	2026年3月27日(金)	2026年3月28日(土)
朝食	和食	ご飯 野菜天マヨネーズ焼き ポン酢和え 味噌汁	ご飯 根菜の鶏そぼろ煮 もやし和え物 味噌汁	ご飯 卵の野菜あんかけ 切り干し大根 味噌汁	ご飯 いわしの醤油煮 納豆 味噌汁	ご飯 盛り合わせ 炒り豆腐 味噌汁	ご飯 ホッケ焼き魚 かんぴょう煮物 味噌汁	黒パン フランクスープ煮 野菜サラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	474kcal 17.3g 1.9g	438kcal 19.9g 1.9g	449kcal 21.1g 2.0g	443kcal 21.7g 2.0g	442kcal 17.9g 1.9g	415kcal 18.7g 2.0g
	洋食	食パン 野菜天マヨネーズ焼き スープ	食パン 根菜の鶏そぼろ煮 スープ	食パン 卵の野菜あんかけ スープ	食パン 玉子サラダ スープ	食パン 炒り豆腐 スープ	食パン ホッケバジル焼き スープ	黒パン フランクスープ煮 野菜サラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	472kcal 18.8g 2.1g	431kcal 21.0g 2.0g	413kcal 19.4g 2.0g	448kcal 19.9g 2.3g	450kcal 19.9g 2.1g	412kcal 20.7g 2.1g
昼食	昼食	チャーハン コールスローサラダ フルーツゼリー オニオンスープ お新香	ご飯 鶏肉のイタリアンソテー かんぴょう煮物 若布の中華風 吸い物 お新香	あさりと筍の 炊き込みご飯 だし巻き卵 たたきおくら 赤だし味噌汁 お新香	SPランチ	ご飯 メダイの照り焼き 野菜炒め ごぼうのゴマみそ和え 吸い物 お新香	スパゲティナポリタン レタスサラダ フルーツゼリー スープ お新香	ご飯 鮭の味噌バター煮 かぼちゃ甘煮 お浸し 吸い物 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	572kcal 24.3g 3.1g	582kcal 22.5g 2.7g		533kcal 23.3g 2.9g	545kcal 26.3g 3.0g	586kcal 22.5g 3.2g
夕食	夕食	ご飯 豚肉の角煮 山菜とふきの煮物 このしろ酢の物 味噌汁 デザート (カステラ)	ご飯 ぶりの照り焼き 野菜の煮びたし ごま酢和え物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 ミートローフ 野菜サラダ 南瓜とベーコン炒め コンソメスープ デザート (みたらし白玉)	ご飯 鰯煮付 ピリ辛炒め 長芋の梅しそ和え 吸い物 デザート (和菓子)	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 酢味噌和え お浸し 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 中華和え 味噌汁 デザート (練り切り)	ご飯 カラフル焼肉 じゃが芋の煮物 白菜めた和え 味噌汁 デザート (ケーキ)
		エネルギー たんぱく質 食塩	610kcal 26.8g 2.8g	564kcal 25.1g 2.8g	629kcal 26.0g 2.7g	587kcal 26.1g 3.1g	606kcal 25.7g 3.0g	641kcal 26.7g 2.9g

献立は予告無く変更することがあります。

～あさり～疲労回復効果があるといわれている、タウリンが含まれています。よく栄養ドリンクなどにも含まれている成分です。肉体的疲労と精神的疲労に対しても効果があるとされています。

あさは春が旬のため、今の時期がおいしく召し上がれます！

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

