

長谷エ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7月5日(日)	2026年7月6日(月)	2026年7月7日(火)	2026年7月8日(水)	2026年7月9日(木)	2026年7月10日(金)	2026年7月11日(土)
朝食	和食	ご飯 ホッケ焼き魚 切干大根煮 味噌汁	ご飯 盛り合わせ いり豆腐 味噌汁	ご飯 野菜五目煮 卸し和え 味噌汁	ご飯 豆腐の煮物 納豆 味噌汁	ご飯 あじの磯辺焼き 白菜胡麻和え 味噌汁	ご飯 焼きさつま揚げ ひじき煮物 味噌汁	パン ミートボール炒め コンソメスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	516kcal 20g 2.5g	506kcal 20g 2.8g	466kcal 17g 2.8g	475kcal 20g 2.7g	441kcal 17g 2.7g	456kcal 20g 2.7g
	洋食	食パン ホッケのバジル焼き スープ	食パン オムレツ スープ	食パン 野菜炒め スープ	食パン 豆腐サラダ スープ	食パン キャベツ煮込み スープ	食パン ひじきサラダ スープ	パン ミートボール炒め コンソメスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	518kcal 21g 2.7g	450kcal 19g 2.7g	501kcal 19g 2.9g	459kcal 19g 2.5g	439kcal 17g 2.8g	440kcal 20g 2.8g
昼食	昼食	パン2種 クリームシチュー レタスサラダ フルーツカクテル	炊き込みキーマ 胡瓜の酢のもの オレンジゼリー 若布スープ	ご飯 シシャモ磯辺揚げ 里芋白煮 ツナの和え物 とうもろこしの味噌汁	ご飯 赤魚みぞれ煮 山菜煮物 青菜和え 味噌汁 お新香	ご飯 鶏の照り焼き ひじき煮物 もやし和え物 味噌汁 お新香	すずしろ蕎麦 焼き豆腐煮物 フルーツカクテル	ご飯 焼餃子 かんぴょう煮物 大根キムチ和え 味噌汁
		エネルギー たんぱく質 食塩	540kcal 26g 3.2g	598kcal 25g 3.1g	580kcal 25g 3.0g	575kcal 25g 3.0g	583kcal 25g 3.0g	559kcal 25g 3.2g
夕食	夕食	ご飯 カレーのソテー 冷奴 長いもの梅醤油漬け 吸い物 デザート (果物)	ご飯 すずきの野菜あん かぶのスープ煮 蒸し鶏あえもの 吸い物 デザート (パウムクーヘン)	七夕そうめん がんと煮 寒天寄せ ぬか漬け デザート (七夕菓)	ご飯 豚肉の西京焼き ごぼうの炒め煮 干草和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 太刀魚塩焼き 高野豆腐あんかけ ドレッシング和え 味噌汁 デザート (プチシュー)	ご飯 焼きとり ゴーヤチャンプル 胡瓜和え物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 海老カツ 野菜の白みそ煮 わさび和え 吸い物 デザート (月餅)
		エネルギー たんぱく質 食塩	583kcal 26g 3.0g	577kcal 30g 3.1g	557kcal 26g 3.1g	619kcal 25g 3.0g	603kcal 30g 3.2g	603kcal 30g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

「すずしろ蕎麦」とは、お蕎麦に大根(すずしろ)を混ぜたお蕎麦です。白い大根が涼し気なところから「涼白」と名づけられたという説もあります。暑い日にはもってこいのメニューです。ぜひお楽しみください。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

