

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26日(日)	2026年7月27日(月)	2026年7月28日(火)	2026年7月29日(水)	2026年7月30日(木)	2026年7月31日(金)	2026年8月1日(土)		
朝食	和食	ご飯 焼き豆腐煮物 胡瓜酢の物 味噌汁	ご飯 小松菜卵とじ 大根和え物 味噌汁	ご飯 ホッケ焼き お浸し 味噌汁	ご飯 さばの塩焼き 納豆 味噌汁	ご飯 巢ごもり卵 切干大根煮物 味噌汁	ご飯 生揚げきのこ炒め 大根ゆかり和え 味噌汁	ホワイトロール サーモンサラダ ブイヨンスープ		
		エネルギー たんぱく質 食塩	451kcal 18g 2.9g	478kcal 20g 2.9g	447kcal 19g 2.6g	460kcal 20g 2.8g	473kcal 19g 2.8g	491kcal 19g 2.6g	452kcal 20g 2.7g	
		洋食	食パン ミックスサラダ スープ	食パン スクランブルエッグ スープ	食パン ツナサラダ スープ	食パン サバのバターソテー スープ	食パン 温玉サラダ スープ	食パン 生揚げきのこ炒め スープ	ホワイトロール サーモンサラダ ブイヨンスープ	
	洋食	エネルギー たんぱく質 食塩	440kcal 18g 2.6g	462kcal 18g 2.6g	451kcal 18g 2.6g	481kcal 20g 2.8g	466kcal 20g 2.7g	457kcal 20g 2.7g	452kcal 20g 2.7g	
		昼食	昼食	冷や汁ご飯 生揚げ味噌煮 大根なます	ご飯 揚げ出し豆腐 たたきごぼう きのこのサラダ 吸い物 お新香	鮭そぼろ丼 大根の金平 小松菜辛子和え 味噌汁	ポークカレー サラダ ヨーグルト 青菜スープ 福神漬け	ご飯 さわらの煮付け じゃが芋スープ煮 お浸し 吸い物	サラダうどん 温泉卵 カルピスゼリー	ご飯 赤魚生姜煮 春雨あえもの ピーナツ和え 味噌汁
				エネルギー たんぱく質 食塩	579kcal 25g 3.1g	614kcal 26g 3.0g	605kcal 29g 3.2g	572kcal 26g 3.1g	554kcal 26g 3.0g	541kcal 25g 3.1g
夕食	夕食	ご飯 牛肉のもろみ焼き 冬瓜煮物 トマトサラダ 吸い物 デザート (土用菓子)	ご飯 蒸しタラ 白和え トマトのサラダ 味噌汁 デザート (スイカゼリー)	ご飯 豚しゃぶしゃぶ 夏野菜炊き合わせ 胡瓜の和え物 吸い物 デザート (ワッフル)	ご飯 天ぷら盛り合わせ 鶏肉の胡麻煮 キャベツの和え物 吸い物 デザート (梅まんじゅう)	ご飯 鶏の唐揚げみぞれ和え 根菜の炒め煮 おかか和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 カジキの煮つけ 牛肉のオイスター炒め 里芋の煮物 味噌汁 デザート (果物)	赤飯 豚の生姜煮 黒豆フルーツサラダ 辛子和え 吸い物 デザート (パンナコッタ)		
		エネルギー たんぱく質 食塩	607kcal 25g 3.0g	547kcal 30g 3.1g	563kcal 28g 3.1g	622kcal 27g 3.1g	604kcal 28g 3.0g	627kcal 29g 3.1g	620kcal 30g 3.0g	

献立は予告無く変更することがあります。

7月27日は「スイカの日」です。スイカの縞模様を綱に見立てた語呂合わせで、「な(7)つのつ(2)な(7)」から由来していると言われています。面白いですね。果肉の95%が水分で夏にぴったりの果物です。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

