

長谷エシニアウェルデザインープランシエールケア常盤台

		2026年9月13日(日)	2026年9月14日(月)	2026年9月15日(火)	2026年9月16日(水)	2026年9月17日(木)	2026年9月18日(金)	2026年9月19日(土)
朝食	和食	ご飯 ホッケ焼き魚 おから炒め 味噌汁	ご飯 巣ごもり卵 きんぴらごぼう 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 芋柄煮 味噌汁	ご飯 根菜の煮物 納豆 味噌汁	ご飯 あんかけ玉子焼き オクラ和え 味噌汁	ご飯 焼きさつま揚げ ドレッシング和え 味噌汁	ミルクパン チキンサラダ スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩
		451kcal 19g 2.6g	482kcal 19g 2.6g	496kcal 20g 2.5g	462kcal 18g 2.6g	496kcal 20g 2.8g	475kcal 17g 2.9g	472kcal 19g 2.7g
	洋食	パン ツナサラダ スープ	パン 卵サラダ スープ	パン サバのソテー スープ	パン ブロッコリーサラダ 根菜スープ	パン あんかけ玉子焼き スープ	パン シーフードサラダ スープ	ミルクパン チキンサラダ スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩
		454kcal 19g 2.7g	448kcal 20g 2.6g	515kcal 21g 2.9g	465kcal 21g 2.7g	461kcal 20g 2.6g	442kcal 19g 2.8g	472kcal 19g 2.7g
昼食	昼食	パン シーフードシチュー 茹で野菜 フルーツゼリー	サフランライス カボチャカレー 野菜サラダ コーヒーゼリー スープ 福神漬け	ちりめんご飯 ひじき煮物 白菜の浅漬け 具たくさん けんちん汁	ご飯 豚肉柳川 サラダ 卸和え スープ お新香	ご飯 めだいプチプチ焼き 野菜炒め 卵豆腐 吸い物	塩ラーメン 和風ポテトサラダ 黒ごまプリン	サンマご飯 切干大根 春雨中華和え お新香 味噌汁
		エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩
		609kcal 30g 3.0g	602kcal 25g 3.1g	576kcal 25g 3.0g	622kcal 27g 3.1g	559kcal 25g 3.0g	557kcal 28g 3.1g	608kcal 25g 3.1g
	夕食	ご飯 焼き鳥 おでん風煮込み もやしナムル 吸い物 デザート (果物)	ご飯 かじきのおろし煮 マカロニサラダ ゆずびたし 味噌汁 デザート (ヨーグルト)	ご飯 チキントマトソース煮 マッシュポテトサラダ しらすサラダ スープ デザート (果物)	ご飯 赤魚生姜煮 炊き合わせ お浸し 味噌汁 デザート (レモン蒸しパン)	ご飯 豚の生姜煮 スパゲティサラダ かぶ酢物 吸い物 デザート (みかんゼリー)	ご飯 鯖のゆず照り焼き 焼き豆腐きのこ炒め ごまあえ 味噌汁 デザート (キャラメルケーキ)	ご飯 肉団子酢豚風炒め ごぼうサラダ 辛子和え スープ デザート (モンブラン風ムース)
		エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩
		580kcal 26g 3.0g	576kcal 29g 3.0g	589kcal 25g 3.0g	559kcal 28g 3.1g	607kcal 27g 3.0g	629kcal 30g 3.0g	585kcal 26g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。

柚子には抗酸化作用があり、免疫力を高めて風邪予防や肌の健康維持に役立ちます。果皮には果汁の4倍のビタミンCが含まれており活性酵素から体を守ってくれています。脇役にしておくにはもったいない食材です。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

