

長谷工シニアウェルデザインーブランドシールケア常盤台

		2025年9月21日(日)	2025年9月22日(月)	2025年9月23日(火)	2025年9月24日(水)	2025年9月25日(木)	2025年9月26日(金)	2025年9月27日(土)
朝食	和食	ご飯 高野豆腐の卵とじ 胡麻和え 味噌汁	ご飯 いわしの梅しそ煮 胡麻和え 味噌汁	ご飯 根菜煮物 ツナ和え 味噌汁	ご飯 納豆 ひじきの和え物 味噌汁	ご飯 焼きはんぺん 酢の物 味噌汁	ご飯 豆腐の肉みそかけ おかか和え 味噌汁	ミルクパン 生ハムサラダ 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
		440kcal 19g 2.9g	485kcal 19g 2.8g	448kcal 17g 2.6g	493kcal 21g 2.5g	468kcal 20g 2.7g	456kcal 19g 2.6g	510kcal 20g 2.9g
	洋食	パン 炒り卵 スープ	パン 鱈のマスタード焼き スープ	パン 根菜カレー炒め スープ	パン ひじきサラダ スープ	パン はんぺんソテー スープ	パン 豆腐のソテー スープ	ミルクパン 生ハムサラダ 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
		442kcal 18g 2.6g	460kcal 20g 2.7g	450kcal 20g 2.6g	468kcal 19g 2.6g	484kcal 20g 2.9g	470kcal 20g 2.7g	510kcal 20g 2.9g
昼食	昼食	ご飯 豚と野菜のみそ和え 南瓜のはちみつ煮 おかかあえ 味噌汁 お新香	サフランライス 海鮮シチュー 茹で野菜サラダ フルーツゼリー	ご飯 鶏つくね甘辛煮 かんぴょう煮物 蒸し鶏卸和え 味噌汁 お新香	かけうどん 盛り合わせ プリン おしんこ	チキンライス 白和え フルーツゼリー 根菜と南瓜のスープ お新香	トマトクリームパスタ 玉ちしゃサラダ コーヒゼリー スープ お新香	ご飯 鶏肉の梅照り焼き もやしのサラダ なめこ卸し 味噌汁 お新香
		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
		590kcal 24g 3.0g	607kcal 30g 3.1g	603kcal 24g 3.0g	566kcal 24g 3.0g	613kcal 25g 3.0g	601kcal 30g 3.0g	558kcal 27g 3.1g
夕食	夕食	ご飯 豆腐グラタン 野菜炒め きゅうりの酢の物 吸い物 デザート	ご飯 牛肉と牛蒡のごま煮 マカロニサラダ ゆずびたし 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 金目鯛の生姜煮 キャベツの炒め物 梅肉ナムル 吸い物 デザート (おはぎ)	ご飯 鶏むね肉醤油煮 ぐる煮 棒棒茄子 吸い物 デザート (果物)	まぐろ丼 茶碗蒸し 柚子餡 お浸し お吸い物 デザート (マドレーヌ)	ご飯 鶏の唐揚げ 竹輪・里芋煮物 めかぶ和え 吸い物 デザート (果物)	鮭粥 厚焼き玉子 さつま芋のサラダ きのこ和え 味噌汁 デザート (栗まんじゅう)
		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
		606kcal 26g 3.1g	537kcal 26g 3.1g	606kcal 28g 3.0g	599kcal 31g 3.0g	574kcal 29g 3.1g	605kcal 24g 3.0g	588kcal 27g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。

25日のお夕飯は「生本マグロ」を使用したまぐろ丼を予定しております。普段は使用することが難しい本マグロの味をどうぞお楽しみください。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。



