

長谷エシニアウェルデザイナー常盤台

		2022年8月14日(日)	2022年8月15日(月)	2022年8月16日(火)	2022年8月17日(水)	2022年8月18日(木)	2022年8月19日(金)	2022年8月20日(土)
朝食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 いわしの醤油煮 キャベツ和え物 味噌汁	ご飯 炒り卵 大根のゆかり和え 味噌汁	ご飯 焼き豆腐煮物 胡瓜酢の物 味噌汁	ご飯 野菜旨煮 納豆 味噌汁	ご飯 さわらの塩焼き おから炒め 味噌汁	ご飯 ツミレの煮物 ほうれん草サラダ 味噌汁	ぶどうパン ミートボール炒め トマトスープ
		452kcal	459kcal	451kcal	469kcal	451kcal	453kcal	451kcal
		17g	19g	19g	17g	20g	19g	17g
		2.7g	2.8g	2.7g	2.6g	2.9g	2.7g	2.6g
昼食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ いちごプリン コンソメスープ 福神漬け	ご飯 半ペンチーズフライ かんぴょう煮物 胡麻和え 味噌汁 お新香	ご飯 豚肉とゴーヤの炒め 冬瓜の葛煮 キャベツの昆布和え 味噌汁 お新香	ご飯 サンマの塩焼き 根菜煮物 お浸し 味噌汁	スタミナご飯 五目煮 土佐酢和え 味噌汁 お新香	ゴマダレそうめん 肉みそ田楽 やわらかプリン おしんこ	ご飯 鶏肉の香草焼き ポテトサラダ 白菜のおひたし 味噌汁 お新香
		603kcal	585kcal	583kcal	583kcal	589kcal	560kcal	596kcal
		27g	26g	28g	27g	26g	26g	26g
		3.1g	3.2g	3.2g	3.1g	3.2g	3.2g	3.0g
夕食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 鱈の塩焼き 牛蒡の炒め煮 生揚げ酢みそ 味噌汁 デザート (すいか割り)	五目ちらし寿司 夏野菜みぞれ煮 茶碗蒸し 味噌汁 デザート (ずんだおはぎ)	ご飯 精進揚げ 筑前煮 大豆サラダ 吸い物 デザート (ところてん)	ご飯 蒸し鶏ごまソース あんかけ豆腐 大和芋とろろ 吸い物 デザート (チョコ蒸しケーキ)	ご飯 かれいの煮付け きゃべつの炒め 里芋煮っころがし 吸い物 デザート (ところてん)	ご飯 ハンバーグステーキ ゴーヤ煮びたし おかか和え スープ デザート (果物)	ご飯 ホキの山椒焼き 根菜みそ煮 辛子和え 吸い物 デザート (果物)
		592kcal	602kcal	609kcal	580kcal	581kcal	623kcal	575kcal
		25g	28g	26g	26g	28g	25g	27g
		3.0g	3.1g	3.0g	3.1g	3.1g	3.1g	3.1g
合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1647kcal	1646kcal	1643kcal	1632kcal	1621kcal	1636kcal	1622kcal
		69g	73g	73g	70g	74g	70g	70g
		8.8g	9.1g	8.9g	8.8g	9.2g	9.0g	8.7g

献立は予告無く変更することがあります。
 ~すいか~すいかは夏に使われる薬効の多彩な食材です。夏に発汗で奪われやすい体液を補い、
 のどの渴きを潤し、熱中症や日射病などの熱の症状から体を守ります。また水分代謝を高めて、
 利尿させ、夏におきやすいむくみを取ってくれる働きもあります。この効果は赤い実の部分よりも
 皮近くの白い部分の方が強いのです。14日は「すいか割り」を予定しております。
 美味しいスイカをお楽しみください。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

