

長谷工シニアウエルデザイナー常盤台

		2022年8月21日(日)	2022年8月22日(月)	2022年8月23日(火)	2022年8月24日(水)	2022年8月25日(木)	2022年8月26日(金)	2022年8月27日(土)	
朝食	基本食	ご飯 焼き野菜天 ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 冷奴 ひじき煮物 味噌汁	ご飯 煮物のそぼろあん ポン酢和え 味噌汁	ご飯 ほっけ焼魚 納豆 味噌汁	炒り卵ご飯 切り昆布煮物 浅漬け 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き 中華和え 味噌汁	にら玉サンド キャベツサラダ ポタージュスープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	469kcal 18g 3.0g	440kcal 19g 3.0g	441kcal 20g 2.8g	463kcal 19g 2.7g	462kcal 20g 2.7g	469kcal 18g 2.6g	475kcal 17g 2.7g
		基本食	ご飯 アジの梅みぞれかけ ポテトサラダ お浸し 吸い物 お新香	コーンパン クリームシチュー レタスサラダ ラムネゼリー	ご飯 魚の磯辺揚げ 鶏レバー煮 白いんげん豆の甘煮 味噌汁 お新香	ご飯 親子とじ 春雨サラダ たたきおくら 味噌汁 お新香	ご飯 太刀魚の卸し煮 じゃが芋ソテー 辛子和え 吸い物 お新香	納豆大和そば レタスサラダ 牛乳かん	ご飯 赤魚のてり焼き 根菜煮物 長芋酢物 味噌汁
エネルギー たんぱく質 食塩	588kcal 26g 3.1g	587kcal 25g 2.9g	593kcal 26g 3.0g	578kcal 25g 3.1g	589kcal 26g 3.0g	592kcal 27g 3.2g	605kcal 28g 3.2g		
夕食	基本食	ご飯 豚肉の白湯炒め じゃがいもカレー煮 辛子和え 味噌汁 デザート 手作りおやつ	ご飯 さわらの塩焼き 根菜煮物 お浸し かき玉汁 デザート (ブルーベリーゼリー)	納涼曆膳 	ご飯 白身魚のチーズ焼き オーロラサラダ 酢の物 吸い物 デザート (ようかん)	ご飯 八幡巻 青梗菜和え物 大和芋とろろ 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 穴子の卵とじ 炊き合わせ 白菜ナメ茸和え 味噌汁 デザート (デザートムース)	三色粥 生麩の煮物 小松菜和え物 浅漬け 吸い物 デザート (ゴマきんつば)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	582kcal 29g 3.1g	587kcal 26g 3.1g		604kcal 28g 3.1g	586kcal 27g 3.1g	604kcal 27g 3.1g	555kcal 25g 2.9g
		合計	1639kcal 73g 9.2g	1614kcal 70g 9.0g		1645kcal 72g 8.9g	1637kcal 73g 8.8g	1665kcal 72g 8.9g	1635kcal 70g 8.8g

献立は予告無く変更することがあります。
 ~酢~お酢には体に嬉しい効果が沢山あります。①疲労回復効果 ②殺菌効果 ③食欲アップ効果
 特に今の季節は食欲が落ちやすくなります。穀物酢の独特の酸味が味覚と嗅覚を刺激することで
 唾液や胃液の分泌を促進させます。その結果、消化を促し食欲アップにつながるの、夏バテなどで
 食欲が落ちているときなどにもオススメです。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

