

長谷工シニアウエルデザイナー常盤台

		2022年9月4日(日)	2022年9月5日(月)	2022年9月6日(火)	2022年9月7日(水)	2022年9月8日(木)	2022年9月9日(金)	2022年9月10日(土)
朝食	基本食  エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 高野豆腐煮物 おかか和え 味噌汁	ご飯 焼きさつま揚げ たまご和え 味噌汁	ご飯 生揚げきのこ炒め ゆかり和え 味噌汁	ご飯 根菜煮物 納豆 味噌汁	ご飯 温泉卵の鶏あんかけ もやしの和え物 味噌汁	ご飯 さわら塩焼き 胡瓜酢物 味噌汁	ツナサンド グリーンサラダ コーンスープ
		454kcal	417kcal	462kcal	454kcal	460kcal	444kcal	443kcal
		19g	16g	20g	19g	18g	19g	18g
		2.8g	2.8g	2.8g	2.5g	2.6g	2.7g	2.8g
昼食	基本食  エネルギー たんぱく質 食塩	ミルクパン 海鮮シチュー 茹で野菜サラダ フルーツゼリー	スペシャルランチ	ご飯 鮭の味噌バター煮 野菜炒め お浸し 吸い物 お新香	ご飯 夏野菜カレー レタスサラダ コーヒーゼリー スープ 福神漬け	ご飯 白身魚のから揚げ 玉ねぎ炒り煮 もずく酢物 味噌汁 お新香	ご飯 擬製豆腐 ポテトサラダ 中華和え 吸い物 お新香	お月見うどん ひじき煮物 フルーツゼリー お新香
		587kcal		577kcal	591kcal	589kcal	583kcal	601kcal
		28g		27g	26g	28g	26g	27g
		2.9g		3.1g	3.2g	3.1g	3.0g	3.2g
夕食	基本食  エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 鶏の唐揚 竹輪・里芋煮物 めかぶ和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 太刀魚の胡麻焼き 五目炒め 長芋和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 牛肉しゃぶしゃぶ 里芋の煮物 お浸し 吸い物 デザート (メープルカステラ)	ご飯 金目鯛の塩焼き 煎り豆腐 じゃが芋の揚げ浸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 鶏肉の照り焼き かぶのスープ煮 春雨和え物 スープ デザート (果物)	ご飯 白身魚の蒸し物 秋ナスの煮びたし フルーツきんとん 吸い物 デザート (人形焼き)	ご飯 蒸し野菜ポン酢和え じゃが芋煮物 白菜ぬたあえ 沢煮椀 デザート (果物)
		602kcal	603kcal	629kcal	600kcal	599kcal	634kcal	603kcal
		26g	27g	27g	27g	27g	28g	29g
		3.1g	3.2g	3.2g	3.2g	3.1g	3.1g	
合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1643kcal		1668kcal	1645kcal	1648kcal	1661kcal	1647kcal
		73g		74g	72g	73g	73g	74g
		8.8g		9.1g	8.9g	8.9g	8.8g	9.1g

献立は予告無く変更することがあります。

9月9日は「重陽の節句」です。皆さまの今年一年の無病息災をお祈りいたします。

～里芋～里芋は胃腸の働きを助け痰を排出し、慢性的な便秘の改善に効果があると言われています。民間療法では、「里芋湿布」といって、咳や喉の痛み、打ち身や炎症止めに、すりおろした里芋と生姜に小麦粉を混ぜ、それを湿布として使われていたそうです。ただし、食べ過ぎるとガスが溜まってお腹が張りやすかったり、余分な水分を溜めやすいので注意が必要です。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

