

長谷エシニアウェルデザイナー常盤台

		2022年9月18日(日)	2022年9月19日(月)	2022年9月20日(火)	2022年9月21日(水)	2022年9月22日(木)	2022年9月23日(金)	2022年9月24日(土)
朝食	基本食	ご飯 ホッケ焼き魚 おから炒め 味噌汁	ご飯 巢ごもり卵 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 玉子焼き青葉あんかけ 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 生ハムサラダ スープ
	エネルギー	478kcal	477kcal	485kcal	436kcal	471kcal	473kcal	465kcal
	たんぱく質	20g	20g	18g	18g	17g	17g	20g
	食塩	2.6g	2.7g	2.6g	2.7g	3.0g	2.9g	3.0g
昼食	基本食	ご飯 にらたま ひじきの煮物 なます 吸い物 お新香	ご飯 ハヤシライス コーンサラダ フルーツゼリー スープ 福神漬け	ご飯 半ペンチーズフライ 春雨サラダ 長いものおかか煮 吸い物	ご飯 豚肉柳川 サラダ 卸和え スープ お新香	ご飯 シーフードカレー サラダ フルーツゼリー スープ 福神漬け	トマトパスタ 玉ちしゃサラダ コーヒーゼリー スープ お新香	ご飯 鮭のレモン蒸し ポークビーンズ 青菜の生姜和え 吸い物 お新香
	エネルギー	588kcal	575kcal	586kcal	592kcal	593kcal	563kcal	590kcal
	たんぱく質	27g	26g	27g	25g	27g	27g	26g
	食塩	3.1g	3.0g	3.2g	3.2g	3.0g	3.0g	2.9g
夕食	基本食	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 (ヨーグルト)	敬老特別膳 	ご飯 チキントマトソース煮 マッシュポテトサラダ しらす卸し スープ デザート (果物)	ご飯 赤魚生姜煮 炊き合わせ ほうれん草お浸し 味噌汁 デザート (蒸しケーキ)	ご飯 茄子のしぎ焼き 豆腐のあんかけ 冬瓜サラダ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 鱈のゆず照り焼き 焼き豆腐きのこ炒め ごまあえ 味噌汁 デザート (おはぎ)	ご飯 豚の緑茶煮 スパゲティサラダ かぶ酢物 吸い物 デザート (Caシュークリーム)
	エネルギー	581kcal		573kcal	599kcal	588kcal	611kcal	596kcal
	たんぱく質	28g		28g	29g	26g	28g	27g
	食塩	3.1g		3.2g	3.2g	3.1g	3.0g	3.1g
合計	エネルギー	1647kcal		1644kcal	1627kcal	1652kcal	1647kcal	1651kcal
	たんぱく質	75g		73g	72g	70g	72g	73g
	食塩	8.8g		9.0g	9.1g	9.1g	8.9g	9.0g

献立は予告無く変更することがあります。

～生姜～生姜は、お腹を温めて胃腸の調子を整え、食欲を増進させるので、初期のかぜや冷え性の方にお勧めです。

また、生姜には抗生物質と同等以上の高い抗菌・殺菌効果があることが判明しています。そのため、食中毒の予防にも効果があります。その他、身体を温める・新陳代謝を高める・食欲増進・発汗作用などで、漢方薬にも多く取り入れられています。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

