

長谷工シニアウエルデザイナー常盤台

		2022年9月25日(日)	2022年9月26日(月)	2022年9月27日(火)	2022年9月28日(水)	2022年9月29日(木)	2022年9月30日(金)	2022年10月1日(土)
朝食	基本食	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	ホットドック キャベツサラダ オニオンスープ
	エネルギー	464kcal	500kcal	467kcal	484kcal	475kcal	420kcal	456kcal
	たんぱく質 食塩	19g 2.8g	20g 3.0g	18g 2.6g	19g 2.7g	20g 2.9g	19g 2.7g	16g 2.6g
昼食	基本食	ご飯 ポークカレー さっぱりサラダ 煮林檎 スープ 福神漬け	ご飯 メダイ山賊焼き 野菜炒め 卵豆腐 吸い物 お新香	チキンライス 白和え フルーツゼリー スープ お新香	ご飯 キスの南蛮漬け 生揚げ煮物 マヨネーズ和え 吸い物 お新香	ご飯 ハーブチキン もやしのサラダ なめこ卸し 味噌汁 お新香	サンマ炊き込みご飯 芋柄煮 春雨中華和え お新香 味噌汁	ご飯 白身魚の磯辺揚げ がんも煮物 ドレッシング和え 吸い物 お新香
	エネルギー	590kcal	572kcal	584kcal	599kcal	583kcal	647kcal	574kcal
	たんぱく質 食塩	27g 3.0g	26g 3.0g	26g 3.0g	28g 3.1g	24g 3.2g	25g 3.1g	27g 3.0g
夕食	基本食	ご飯 ぶりの塩焼 さつま芋くず煮 なめたけ和え 味噌汁 デザート (ゴマヨーグルト)	ご飯 牛肉のごま煮 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 (リンゴパイ)	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)	ご飯 穴子の卵とじ 生揚げの味噌焼き 茄子のナムル 味噌汁 デザート (栗あん)	ご飯 豚しゃぶ きのこのソテー 酢の物 味噌汁 デザート (みたらしムース)	赤飯 豚肉の野菜巻き くらげサラダ 酢味噌和え 味噌汁 デザート (果物)
	エネルギー	604kcal	587kcal	609kcal	577kcal	566kcal	574kcal	608kcal
	たんぱく質 食塩	27g 3.2g	27g 3.1g	28g 3.0g	25g 3.1g	28g 3.1g	26g 3.1g	29g 3.1g
合計	エネルギー	1658kcal	1659kcal	1660kcal	1660kcal	1624kcal	1641kcal	1638kcal
	たんぱく質 食塩	73g 9.0g	73g 9.1g	72g 8.6g	72g 8.9g	72g 9.2g	70g 8.9g	72g 8.7g

献立は予告無く変更することがあります。  
秋の音が聞こえる美しい季節が到来しました。日毎に朝晩の冷え込みが強くなります。体調の変化にはご注意ください。～さんま～サンマには①胃を健康にする②食欲を増す③血の巡りをよくするなどの効能が期待できます。食欲不振・疲れやすい・貧血気味などの症状がある方にはお勧めの食材です。昨年に続き、今年の漁獲量も少ないと予想されています。秋の味覚が高嶺の花に変わってしまいそうで寂しくなります。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

