

長谷工シニアウエルデザイナー常盤台

		2022年10月2日(日)	2022年10月3日(月)	2022年10月4日(火)	2022年10月5日(水)	2022年10月6日(木)	2022年10月7日(金)	2022年10月8日(土)	
朝食	基本食	ご飯 あんかけ豆腐 きゃべつ卵和え 味噌汁	ご飯 利休揚げ お浸し 味噌汁	ご飯 焼きししゃも おから炒め 味噌汁	ご飯 野菜五目炒め 納豆 味噌汁	ご飯 さんま煮付け 小松菜のりあえ 味噌汁	ご飯 盛り合わせ 切干大根煮物 味噌汁	卵サンド サラダ 若布スープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	467kcal 18g 2.8g	437kcal 18g 2.9g	438kcal 17g 2.7g	426kcal 18g 2.8g	487kcal 19g 2.8g	492kcal 19g 2.7g	461kcal 18g 2.5g
		昼食	基本食	ご飯 高菜チャーハン シーフード炒め ヨーグルト スープ 福神漬け	ご飯 さわら黄身焼き かんぴょう煮物 もずくの酢の物 吸い物 お新香	ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ ババロア コンソメスープ 福神漬け	牛蒡と明太子のご飯 里芋そぼろ煮 なめこ卸し すまし汁 お新香	ご飯 鶏つくね甘辛煮 豆のスープ煮 おかかあえ 味噌汁 お新香	パン シーフードグラタン サラダ マンゴープリン オニオンスープ
エネルギー たんぱく質 食塩	586kcal 28g 3.2g	581kcal 27g 3.1g	575kcal 28g 3.1g	574kcal 25g 3.2g	573kcal 27g 3.0g	588kcal 28g 3.2g	589kcal 27g 3.0g		
夕食	基本食	ご飯 たらの西京焼き おだまき蒸し 青菜お浸し 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 チキン南蛮 煮物 とろろ芋 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 いわしの梅干煮 じゃが芋の炒め物 おひたし 味噌汁 デザート (ヨーグルト)	ご飯 ミートローフ 野菜サラダ 南瓜のオレンジ煮 コンソメスープ デザート (酒饅頭)	ご飯 めだい味噌酒粕蒸し 五目炒め 春雨のごま和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 豚しゃぶ 白菜サラダ 蒸し茄子甘酢かけ かきたま汁 デザート (果物)	ご飯 たら生姜煮 芋栗南瓜煮 ワサビ和え 味噌汁 デザート (和菓子)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	594kcal 27g 3.2g	602kcal 26g 3.1g	600kcal 27g 3.1g	635kcal 26g 3.2g	598kcal 26g 3.1g	564kcal 26g 3.1g	606kcal 28g 3.2g
		合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1647kcal 73g 9.2g	1620kcal 71g 9.1g	1613kcal 72g 8.9g	1635kcal 69g 9.2g	1658kcal 72g 8.9g	1644kcal 73g 9.0g

献立は予告無く変更することがあります。

10月8日は十三夜です。「栗名月」とも呼ばれている暦に合わせて、秋の味覚のさつま芋・栗・南瓜の煮物を予定しております。さつま芋・栗・南瓜、この3つの食材に共通するのが、体を温めて胃腸の働きを助ける効果がある事です。他にも便秘の改善にも効果が期待できます。おいしい旬の物を食べて実りの秋を堪能してください。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

