

長谷エシニアウェルデザインープランシエールケア常盤台

		2022年11月6日(日)	2022年11月7日(月)	2022年11月8日(火)	2022年11月9日(水)	2022年11月10日(木)	2022年11月11日(金)	2022年11月12日(土)
朝食	基本食	ご飯 焼き野菜天 梅和え 味噌汁	ご飯 いわしの煮付け 生揚げ卸し和え 味噌汁	ご飯 豆腐の肉みそかけ おかか和え 味噌汁	ご飯 焼き竹輪煮物 納豆 味噌汁	ご飯 卵とじ キャベツのサラダ 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 根菜煮物 味噌汁	ホットドック コーンサラダ コンソメスープ
	エネルギー	447kcal	472kcal	458kcal	450kcal	441kcal	474kcal	464kcal
	たんぱく質 食塩	17g 2.7g	18g 3.0g	18g 2.7g	19g 2.7g	19g 2.7g	19g 2.8g	17g 2.8g
昼食	基本食	ご飯 きのこのシチュー サラダ フルーツゼリー	ご飯 サバの味噌焼き かぶミルク煮 辛子和え 吸い物 おしんこ	田舎ご飯 春巻き 当座煮 わさびあえ 味噌汁 お新香	焼きおにぎり 炊き合わせ ポン酢和え 酒粕豚汁	文化祭クッキング	ご飯 秋鮭ごま照り焼き さつま芋クリーム煮 春雨和え物 味噌汁 おしんこ	ご飯 豚の生姜焼き カボチャ煮物 海藻サラダ 味噌汁 おしんこ
	エネルギー	592kcal	583kcal	572kcal	585kcal		599kcal	598kcal
	たんぱく質 食塩	25g 3.0g	27g 3.1g	25g 3.1g	25g 3.0g		27g 3.2g	25g 3.2g
夕食	基本食	ご飯 穴子の卵とじ のっぺ煮 もずく酢 吸い物 デザート (おからケーキ)	ご飯 鶏肉の八角煮 じゃが芋ソテー 酢の物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 メバルの照焼 揚げ出し長芋 ドレッシング和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 秋ナスと鶏の油淋鶏 マッシュポテト お浸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 太刀魚香り醤油かけ 野菜の白味噌煮 お浸し 吸い物 デザート (ヨーグルト)	ご飯 タンドリーチキン 大根スープ煮 和え物 味噌汁 デザート (焼きドーナツ)	ご飯 秋刀魚塩焼 粕煮 山椒和え 吸い物 デザート (ヨーグルト)
	エネルギー	601kcal	591kcal	600kcal	617kcal	616kcal	598kcal	599kcal
	たんぱく質 食塩	26g 3.0g	26g 3.1g	26g 3.2g	26g 3.2g	27g 3.1g	29g 3.1g	28g 3.0g
合計	エネルギー	1640kcal	1646kcal	1630kcal	1652kcal		1671kcal	1661kcal
	たんぱく質 食塩	68g 8.7g	71g 9.2g	69g 9.0g	70g 8.9g		75g 9.1g	70g 9.0g

献立は予告無く変更することがあります。

～酒粕～酒粕には、・気を作る・お腹を温めて消化不良を改善する・血液循環をよくする・血圧の上昇を抑える・体の代謝を促進させ細菌などへの抵抗力を作る・腸内の老廃物を体外へ排出するなどのとても魅力的な効能があり、寒い季節にはピッタリの食材です。

酒粕は日本酒を作る過程で出来るもので、「神様のわけまえ」と言われているそうです。

絞りカスではなく、栄養の宝庫です。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

