

長谷工シニアウエルデザインーブランドシエールケア常盤台

		2022年11月13日(日)	2022年11月14日(月)	2022年11月15日(火)	2022年11月16日(水)	2022年11月17日(木)	2022年11月18日(金)	2022年11月19日(土)	
朝食	基本食	ご飯 いり卵 切り昆布煮物 味噌汁	ご飯 京ガンモ煮物 梅和え 味噌汁	ご飯 秋鮭の焼き浸し おかか和え 味噌汁	ご飯 たきあわせ 納豆 味噌汁	ご飯 いわし醤油煮 シーチキン和え 味噌汁	ご飯 煮奴豆腐 蒸し鶏和え物 味噌汁	白パン 鶏団子スープ煮 サラダ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	474kcal 18g 2.9g	451kcal 17g 2.7g	459kcal 20g 3.0g	450kcal 20g 2.8g	446kcal 19g 3.0g	458kcal 20g 2.9g	441kcal 17g 2.8g
		ご飯 メダイの照り焼き 厚揚げの煮物 中華和え 味噌汁 おしんこ	チキンライス マッシュポテト 煮びたし 鶏がらスープ おしんこ	けんちんうどん ブロッコリーサラダ ゼリー 糠漬け	ご飯 ほうれん草のグラタン マカロニサラダ おかか和え スープ おしんこ	ご飯 パンプキンコロケ 五目煮豆 酢の物 味噌汁 おしんこ	たまご・ツナサンド サラダ ゼリー ミネストローネ	ご飯 鱈七味照り焼き 根菜煮物 なめたけ和え 味噌汁 おしんこ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	572kcal 26g 3.2g	572kcal 25g 3.0g	585kcal 26g 3.1g	602kcal 24g 3.1g	582kcal 25g 3.1g	580kcal 24g 3.0g	573kcal 26g 3.2g
夕食	基本食	ご飯 牛肉のもろみ焼き フルーツサラダ メカブの和え物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 エビフライ 蒸し大豆五目煮 胡桃和え 味噌汁 デザート (紅茶ムース)	ご飯 鶏肉の西京漬け かぼちゃサラダ 小柱和え物 大根スープ デザート (果物)	ご飯 鱈のトマトあんかけ のっぺ煮 ごまあえ 味噌汁 デザート (黒糖饅頭)	ご飯 煮込みハンバーグ 海鮮マリネ のり和え コンソメスープ デザート (果物)	ご飯 鮭のホイル焼き ほうれん草ソテー 七味和え 味噌汁 デザート (焼きみかんケーキ)	ご飯 すき焼き風 わさび和え さつま芋レモン煮 吸い物 デザート (果物)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	582kcal 26g 3.1g	583kcal 29g 3.2g	626kcal 27g 3.1g	573kcal 27g 3.1g	628kcal 27g 2.9g	620kcal 28g 3.2g	601kcal 25g 3.0g
		ご飯 牛肉のもろみ焼き フルーツサラダ メカブの和え物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 エビフライ 蒸し大豆五目煮 胡桃和え 味噌汁 デザート (紅茶ムース)	ご飯 鶏肉の西京漬け かぼちゃサラダ 小柱和え物 大根スープ デザート (果物)	ご飯 鱈のトマトあんかけ のっぺ煮 ごまあえ 味噌汁 デザート (黒糖饅頭)	ご飯 煮込みハンバーグ 海鮮マリネ のり和え コンソメスープ デザート (果物)	ご飯 鮭のホイル焼き ほうれん草ソテー 七味和え 味噌汁 デザート (焼きみかんケーキ)	ご飯 すき焼き風 わさび和え さつま芋レモン煮 吸い物 デザート (果物)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	1628kcal 70g 9.2g	1606kcal 71g 8.9g	1670kcal 73g 9.2g	1625kcal 71g 9.0g	1656kcal 71g 9.0g	1658kcal 72g 9.1g	1615kcal 68g 9.0g

献立は予告無く変更することがあります。  
 ～みかん～みかんには、・気の巡りを整えて胃の機能を高める ・体の水分を増やして渴きを止める  
 などの効果があります。気の巡りが良くなると消化不良の改善にも繋がります。乾燥したみかんの皮  
 (陳皮)は痰を取り除く薬効があります。また「白いスジ」にはビタミンCの吸収を高めるビタミンPが  
 含まれています。更には善玉菌の繁殖を助けて腸内環境を整えたり、ペクチンが果肉の「4倍」も  
 ふくまれているため、スジを取ってしまうのはもったいないですよ。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

