

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27日(日)	2022年11月28日(月)	2022年11月29日(火)	2022年11月30日(水)	2022年12月1日(木)	2022年12月2日(金)	2022年12月3日(土)
朝食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	ご飯 煮奴豆腐 竹輪七味煮 味噌汁	ご飯 根菜の鶏そぼろ煮 もやし和え物 味噌汁	梅粥 生揚げ煮物 青菜ごまあえ 味噌汁	ご飯 根菜煮物 納豆 味噌汁	ご飯 スタミナ卵とじ 大根ゆかりあえ 味噌汁	ご飯 ホッケ焼き魚 中華和え 味噌汁	卵サンド サラダ パンプキンスープ
		453kcal	440kcal	449kcal	452kcal	468kcal	459kcal	452kcal
		19g	20g	17g	18g	20g	19g	18g
		2.9g	2.9g	2.8g	2.8g	2.7g	2.6g	2.6g
昼食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	ミルクパン 北海シチュー 茹で野菜サラダ フルーツゼリー	ご飯 揚げ出し豆腐 大根含め煮 山椒和え 味噌汁	ご飯 秋刀魚塩焼き きこの卵とじ 豆サラダ かす汁 おしんこ	サフランライス ドライカレー 大根サラダ マンゴープリン 葱のスープ おしんこ	ご飯 白身魚のみぞれ煮 野菜炒め わさび和え 吸い物	けんちんそば たまごのサラダ ゼリー お新香	鮭ご飯 茄子の鶏そぼろ煮 小松菜のサラダ 吸い物 お新香
		595kcal	589kcal	600kcal	592kcal	570kcal	588kcal	580kcal
		27g	25g	28g	27g	26g	28g	25g
		3.0g	3.0g	3.1g	3.1g	3.0g	3.2g	2.9g
夕食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	ご飯 豚肉ごぼう巻 焼き豆腐煮込み 南瓜のミルク煮 吸い物 デザート (ゆず万頭)	ご飯 鱈の西京焼き 塩野菜炒め お浸し 吸い物 デザート (ヨーグルト)	ご飯 肉じゃが おかか和え ヨーグルトサラダ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 かぶら蒸し風 麩チャンプル のりあえ 味噌汁 デザート (果物)	お赤飯 かぶの卸和え みそ金平 胡瓜酢物 吸い物 デザート (林檎おやき)	ご飯 白身魚のムニエル 八宝菜 酢の物 吸い物 デザート (茶の葉饅頭)	ご飯 焼き鳥 かぶのえびそぼろ煮 マヨネーズ和え 味噌汁 デザート (果物)
		601kcal	596kcal	607kcal	586kcal	617kcal	618kcal	583kcal
		26g	26g	25g	29g	28g	26g	27g
		3.0g	3.1g	3.0g	3.2g	3.1g	3.1g	3.2g
合計	エネルギーたんぱく質食塩	1649kcal	1625kcal	1656kcal	1630kcal	1655kcal	1665kcal	1615kcal
		72g	71g	70g	74g	74g	73g	70g
		8.9g	9.0g	8.9g	9.1g	8.8g	8.9g	8.7g

献立は予告無く変更することがあります。

早いもので今年も残り一月となりました。日増しに寒さも厳しくなってきましたので、皆さま体調を崩さないようにご注意ください。

～長ねぎ～長ねぎの白い部分には、発汗・体を温めるなどの効果があります。風邪の初期の体がゾクゾクして悪寒がする・発熱・頭痛・関節痛などの症状がある時に食べると効果があると言われています。また、葱の青い部分には解毒作用があります。捨ててしまうのは勿体ないです。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

