

長谷工シニアウエルデザインープランシエールケア常盤台

		2023年1月15日(日)	2023年1月16日(月)	2023年1月17日(火)	2023年1月18日(水)	2023年1月19日(木)	2023年1月20日(金)	2023年1月21日(土)	
朝食	基本食	ご飯 煮奴豆腐 竹輪七味煮 味噌汁	ご飯 さんま醤油煮 海苔和え 味噌汁	ご飯 焼きししゃも 胡麻和え 味噌汁	ご飯 納豆 焼きさつま揚げ 味噌汁	ご飯 高野豆腐煮物 卵和え 味噌汁	ご飯 京がんも煮物 おかか和え 味噌汁	パン シーチキンサラダ オニオンスープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	459kcal 17g 2.8g	443kcal 17g 2.8g	447kcal 19g 2.9g	452kcal 20g 2.8g	447kcal 20g 3.0g	447kcal 16g 2.8g	468kcal 18g 2.7g
		昼食	基本食	ご飯 ハヤシライス シーザーサラダ 苺プリン コンソメスープ おしんこ	 お餅つき	ご飯 ハムカツ 粉ふき芋 蒟蒻サラダ かき玉汁 おしんこ	ご飯 秋刀魚塩焼き 豆サラダ 金平ごぼう 味噌汁 おしんこ	ご飯 鶏肉の生姜焼き さつま芋糸昆布煮 海藻サラダ 味噌汁 おしんこ	ミートソースパゲティ ほうれん草のサラダ ヨーグルト スープ おしんこ
エネルギー たんぱく質 食塩	576kcal 27g 3.1g		597kcal 28g 3.2g	585kcal 27g 3.1g	580kcal 24g 3.1g	595kcal 28g 3.1g	598kcal 25g 3.0g		
夕食	基本食	小豆粥 豚肉柳川 里芋煮もの かぶらサラダ 味噌汁 デザート	ご飯 チキントマト煮こみ 里芋サラダ 酢の物 コンソメスープ デザート (フレンチトースト)	ちらし寿司 白菜の煮浸し 長芋酢物 吸い物 デザート (紅福寿)	ご飯 包み焼きハンバーグ カボチャサラダ ごまあえ はるさめスープ デザート (梅うぐいす)	ご飯 かれいの塩焼き 煮びたし 酢の物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 金めだいの和風煮 野菜炒め レタスサラダ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 たらの酒蒸し 野菜味噌煮 おひたし 吸い物 デザート (焼きいも)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	588kcal 26g 3.1g	605kcal 29g 3.1g	580kcal 26g 3.1g	617kcal 25g 3.2g	597kcal 27g 3.1g	629kcal 27g 3.0g	584kcal 29g 3.2g
		合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1623kcal 70g 9.0g		1624kcal 73g 9.2g	1654kcal 72g 9.1g	1624kcal 71g 9.2g	1671kcal 71g 8.9g

献立は予告無く変更することがあります。

16日は暮れに実施出来なかった「お餅つき」を予定しております。お楽しみください。

～いちご～苺の旬は本来は春から初夏とされていまして、ところが最近ではハウス栽培などが普及しまた、クリスマスに合わせた栽培も可能になったことから、苺の旬は冬から初夏と言えるほど長い期間美味しい苺が食べられるようになりました。苺には体の熱と毒素を取り喉の渴きを止める作用があります。その他、胃の機能を高める働きも期待できます。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

