

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29日(日)	2023年1月30日(月)	2023年1月31日(火)	2023年2月1日(水)	2023年2月2日(木)	2023年2月3日(金)	2023年2月4日(土)	
朝食	基本食	ご飯 黄金半ペン 五目煮物 味噌汁	ご飯 卵とじ お浸し 味噌汁	ご飯 焼きししやも 胡麻和え 味噌汁	ご飯 焼き半ペン 納豆 味噌汁	ご飯 味噌奴豆腐 竹輪金平 味噌汁	ご飯 鱈の塩焼き おひたし 味噌汁	パン 鶏団子スープ煮 サラダ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	448kcal 18g 2.7g	458kcal 18g 2.8g	447kcal 19g 3.0g	450kcal 21g 2.8g	483kcal 20g 2.8g	448kcal 20g 2.7g	481kcal 17g 2.6g
		基本食	チキンライス さつま芋サラダ とくさ煮 鶏がらスープ おしんこ	ご飯 赤魚みぞれ煮 ゆず田楽 マヨネーズ和え けんちん汁 おしんこ	ご飯 甘ダレ肉団子 じゃが芋炒め煮 菜の花の和え物 味噌汁 おしんこ	ご飯 魚のフライ 吉野煮 おかか和え 味噌汁 お新香	チキンライス ビーンズサラダ フルーツポンチ スープ お新香	醤油ラーメン コールスローサラダ 杏仁豆腐 お新香	肉ごぼうご飯 根菜煮物 青菜和え 味噌汁 お新香
エネルギー たんぱく質 食塩	581kcal 26g 3.2g	573kcal 27g 3.0g	587kcal 25g 3.1g	607kcal 26g 3.2g	581kcal 26g 3.0g	587kcal 28g 3.1g	556kcal 25g 3.1g		
夕食	基本食	ご飯 寄せ鍋煮物 辛子マヨネーズあえ 浅漬け デザート (果物)	ご飯 豚ひれカツ 白和え 酢の物 味噌汁 デザート (チョコドーナツ)	ご飯 鱈のゆず風味煮 ゴマ風味の煮物 ゆかり和え 吸い物 デザート (果物)	赤飯 鶏肉の八幡巻き かぶあんかけ 茄子あえもの 吸い物 デザート (果物)	ご飯 帆立のかに玉 わさびあえ なめこ卸し 味噌汁 デザート (いちご饅頭)	福豆ご飯 牛すき煮 白菜の煮びたし ゴマ豆腐 吸い物 デザート (赤鬼)	ご飯 イタリアンteri焼き じゃが芋ソテー たたきおくら 吸い物 デザート (水仙花)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	594kcal 27g 3.1g	609kcal 28g 3.2g	589kcal 29g 2.9g	598kcal 28g 3.1g	605kcal 29g 3.1g	603kcal 27g 3.1g	594kcal 28g 3.0g
		合計	1623kcal 71g 9.0g	1640kcal 73g 9.0g	1623kcal 73g 9.0g	1655kcal 75g 9.1g	1669kcal 75g 8.9g	1638kcal 75g 8.9g	1631kcal 70g 8.7g

献立は予告無く変更することがあります。
 2月3日は節分です。今年の恵方は「南南東」です。今年一年の邪気を祓い無病息災を願いましょう。
 ～ごぼう～牛蒡の根の部分を利用するのは日本だけだそうです。牛蒡には余分な熱を冷まし、
 喉の炎症・腸の流れが滞って起きる便秘を解消する効果が期待できます。
 民間療法としては、古くから痰切・虫刺され・口内炎・あせもなどに利用されていた食材です。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

