

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3月12日(日)	2023年3月13日(月)	2023年3月14日(火)	2023年3月15日(水)	2023年3月16日(木)	2023年3月17日(金)	2023年3月18日(土)
朝食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 卵と大根の煮物 おかか和え 味噌汁	ご飯 ししゃもの甘露煮 中華和え 味噌汁	ご飯 京がんも煮物 青菜和えもの 味噌汁	ご飯 焼き半ペン 納豆 味噌汁	ご飯 生揚げきのこ炒め 大根サラダ 味噌汁	ご飯 巣ごもり卵 じゃが芋の煮物 味噌汁	卵サンド サラダ パンプキンスープ
		468kcal	456kcal	467kcal	459kcal	450kcal	461kcal	469kcal
		18g	18g	18g	17g	18g	20g	18g
		2.8g	2.7g	2.9g	2.8g	2.9g	2.7g	2.8g
昼食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 鯖のマスタード焼き 白印元トマト煮 長芋昆布和え 味噌汁 おしんこ	サフランライス チキングラタン ごぼうサラダ イチゴプリン スープ	ご飯 鮭の味噌バター煮 野菜炒め お浸し 吸い物 お新香	ハンバーガー サラダ フルーツカクテル コンソメスープ	ご飯 鯖マヨネーズ焼き 根菜味噌煮 トマトのマリネ 吸い物 お新香	スパゲティナポリタン レタスサラダ フルーツゼリー スープ お新香	ご飯 キスの天ぷら 茄子の肉みそ和え めかぶの和え物 吸い物 お新香
		592kcal	589kcal	583kcal	586kcal	590kcal	572kcal	593kcal
		27g	28g	27g	27g	28g	27g	29g
		3.0g	3.0g	3.0g	3.1g	3.0g	3.2g	3.0g
夕食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 牛肉ポトフ 菜の花のサラダ フルーツヨーグルト デザート (ミニブッセ)	ご飯 メルルーサ竜田揚げ たけのこ土佐煮 お浸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 肉じゃが 卵とじ 貝割れサラダ 吸い物 デザート (饅頭)	ご飯 メバルの山椒焼き 野菜の旨煮 胡麻和え 吸い物 デザート (饅頭)	ご飯 鶏肉のスープ煮込み ワサビ和え かぶのサラダ デザート (どら焼き)	ご飯 タラの香り蒸し 鶏肉のじぶ煮 白和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 豚肉のいんげん巻 おでん 胡麻和え 吸い物 デザート (ヨーグルト)
		605kcal	609kcal	595kcal	598kcal	591kcal	598kcal	595kcal
		29g	28g	29g	27g	27g	27g	27g
		3.0g	3.2g	3.0g	3.1g	3.0g	3.0g	3.1g
合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1665kcal	1654kcal	1645kcal	1643kcal	1631kcal	1631kcal	1657kcal
		74g	74g	74g	71g	73g	74g	74g
		8.8g	8.9g	8.9g	9.0g	8.9g	8.9g	8.9g

献立は予告無く変更することがあります。

～いんげん～いんげんは、中国の僧侶・隠元が江戸時代の日本に種を持ち込んだと言われています。さやを食べたり種子を食べたりおかずだけでなく餡にしてスイーツにも使える日本人には馴染みの深い野菜です。食欲低下、おう吐、軟便などに対する効果があり、インゲンの食物繊維は便秘の解消にも役立ちます。緑の若いいんげんをさやごと食べる「さやいんげん」は緑黄色野菜に、熟した実だけを食べる「インゲン豆」豆類なります。食べる時期で違う野菜になるなんて面白いですね。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

