

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

		2023年3月26日(日)	2023年3月27日(月)	2023年3月28日(火)	2023年3月29日(水)	2023年3月30日(木)	2023年3月31日(金)	2023年4月1日(土)
朝食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 焼き野菜天 ポン酢和え 味噌汁	ご飯 ホッケ焼き魚 かんぴょう煮物 味噌汁	ご飯 巢ごもり卵 切り干し大根 味噌汁	ご飯 根菜煮物 納豆 味噌汁	ご飯 盛り合わせ 炒り豆腐 味噌汁	ご飯 根菜の鶏そぼろ煮 もやし和え物 味噌汁	2色パン 鶏団子スープ煮 サラダ
		454kcal	477kcal	451kcal	422kcal	443kcal	440kcal	481kcal
		17g	20g	19g	18g	20g	20g	19g
		2.8g	2.9g	2.6g	2.6g	2.9g	2.9g	3.0g
昼食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	チャーハン コールスローサラダ フルーツゼリー オニオンスープ お新香	スペシャルランチ	ご飯 太刀魚の生姜煮 焼き豆腐煮物 ドレッシング和え 味噌汁 お新香	炊込みキーマカレー さつま芋のオレンジ煮 塩昆布和え スープ 福神漬け	ご飯 メダイ漬け焼き 野菜炒め ゴマみそ和え 吸い物 お新香	にゅう麺 生揚げ煮物 ゼリー おしんこ	ご飯 カニシューマイ 鶏レバー煮 長芋わさび和え 豚汁 お新香
		614kcal		584kcal	589kcal	594kcal	570kcal	599kcal
		25g		27g	25g	26g	24g	27g
		3.2g		3.2g	3.0g	3.1g	3.2g	3.1g
夕食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 豚肉の角煮 山菜とふきの煮物 このしろ酢の物 味噌汁 デザート (果物)	桜ご飯 サーモンチーズフライ かぶスープ煮 金銀豆腐 味噌汁 デザート (桜おやき)	ご飯 ミートローフ 野菜サラダ 南瓜のいとこ煮 吸い物 デザート (果物)	ご飯 カニクリームコロッケ ポテトサラダ 鶏レバー煮 けんちん汁 デザート (ドーナツ)	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 酢味噌和え 長芋の梅しそ和え 味噌汁 デザート (和菓子)	ご飯 鰯煮付 ピリ辛炒め お浸し 吸い物 デザート (果物)	赤飯 ローストチキン 根菜コンソメ煮 辛子酢味噌和え 味噌汁 デザート (抹茶ケーキ)
		575kcal	601kcal	594kcal	619kcal	600kcal	591kcal	580kcal
		27g	28g	26g	27g	29g	27g	28g
		3.0g	3.2g	3.1g	3.0g	3.2g	3.0g	3.0g
合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1643kcal		1629kcal	1630kcal	1637kcal	1601kcal	1660kcal
		69g		72g	70g	75g	71g	74g
		9.0g		8.9g	8.6g	9.2g	9.1g	9.1g

献立は予告無く変更することがあります。

春風が心地よい季節となりました。今年は桜の開花が早く、さくらの日(3月27日)には葉桜となつてしましそうな陽気です。～オレンジ～オレンジは果汁が豊富で芳香性が強い果物です。気の巡りをととのえて消化を促進させる働きがあります。またオレンジは気を降ろすため、食欲不振、嘔吐、酒酔いがある時はオレンジを食べると解消に役立ちます。春は気が滞りやすいため、気の巡りを良くする柑橘類はお勧めの果物です。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

