

長谷工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4月2日(日)	2023年4月3日(月)	2023年4月4日(火)	2023年4月5日(水)	2023年4月6日(木)	2023年4月7日(金)	2023年4月8日(土)	
朝食	基本食	ご飯 盛り合わせ かんぴょう煮物 味噌汁	ご飯 豆腐の卵とじ ポン酢和え 味噌汁	ご飯 野菜五目煮 かまぼこ卸し和え 味噌汁	ご飯 たきあわせ 納豆 味噌汁	ご飯 盛合わせ 青菜お浸し 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 海苔和え 味噌汁	オープンサンド サラダ オニオンスープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	447kcal 20g 2.9g	456kcal 17g 2.5g	459kcal 18g 2.7g	454kcal 19g 2.9g	472kcal 19g 2.8g	474kcal 18g 3.0g	469kcal 19g 3.0g
		ご飯 南瓜カレー 野菜サラダ やわらかプリン 鶏がらスープ 福神漬け	ご飯 鯖の唐辛子味噌煮 野菜炒め ゴマよごし 吸い物 お新香	ご飯 炭火鶏鶏つくね ひじき煮物 七味和え 吸い物 お新香	ご飯 鮭の焼き漬け ポークビーンズ おほか和え 吸い物 お新香	ご飯 豚の生姜焼き 里芋小豆煮 和風サラダ 味噌汁 お新香	桜そば キャベツサラダ 豆乳プリン お新香	ご飯 鶏つくね甘辛煮 サラダ こんにゃく甘辛煮 味噌汁 おしんこ	
エネルギー たんぱく質 食塩	578kcal 25g 3.1g	593kcal 29g 3.0g	597kcal 25g 3.0g	572kcal 25g 3.2g	611kcal 27g 3.1g	588kcal 28g 2.9g	580kcal 26g 3.0g		
夕食	基本食	ご飯 ブリ塩焼き さつま芋そぼろあん うどの酢の物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 焼き鳥 かぶのえびそぼろ煮 お浸し 吸い物 デザート (桜饅頭)	ご飯 タラの中華蒸し 五目炒め たたきおくら 味噌汁 デザート (いよかんブッセ)	ご飯 牛肉の甘煮 スパゲッティーサラダ 木の芽和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 サーモンムニエル 焼き豆腐煮込み 胡麻和え スープ デザート (ベルギーワッフル)	ご飯 豚肉のさっと煮 イタリアンサラダ かぶ酢の物 味噌汁 デザート (果物)	春の暦睦 	
		エネルギー たんぱく質 食塩	596kcal 29g 3.2g	587kcal 27g 3.0g	573kcal 31g 3.1g	597kcal 28g 3.1g	569kcal 26g 3.0g		598kcal 28g 3.1g
		ご飯 ブリ塩焼き さつま芋そぼろあん うどの酢の物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 焼き鳥 かぶのえびそぼろ煮 お浸し 吸い物 デザート (桜饅頭)	ご飯 タラの中華蒸し 五目炒め たたきおくら 味噌汁 デザート (いよかんブッセ)	ご飯 牛肉の甘煮 スパゲッティーサラダ 木の芽和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 サーモンムニエル 焼き豆腐煮込み 胡麻和え スープ デザート (ベルギーワッフル)	ご飯 豚肉のさっと煮 イタリアンサラダ かぶ酢の物 味噌汁 デザート (果物)		
合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1621kcal 74g 9.2g	1636kcal 73g 8.5g	1629kcal 74g 8.8g	1623kcal 72g 9.2g	1652kcal 72g 8.9g	1660kcal 74g 9.0g		

献立は予告無く変更することがあります。
 ～うど～うどは「独活(どっかつ)」という生薬として使用されています。下半身のしびれや痛みに用いる薬として有名です。他にもかぜの初期の頭痛や関節痛、悪寒にも用いられています。独特の香気とシャリッとした歯応えが美味しいウドは春に出回る山菜としてお馴染みです。民間では茎や根の生汁を精神不安の時や強壯剤として用いられているそうです。



各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

