

長谷工シニアウエルデザインーブランドシールケア常盤台

		2023年4月23日(日)	2023年4月24日(月)	2023年4月25日(火)	2023年4月26日(水)	2023年4月27日(木)	2023年4月28日(金)	2023年4月29日(土)
朝食	基本食	ご飯 アジ塩焼き おかか和え 味噌汁	ご飯 盛り合わせ 切干大根煮物 味噌汁	ご飯 焼きさつま揚げ おひたし 味噌汁	ご飯 納豆 竹輪煮物 味噌汁	ご飯 豆腐の肉みそかけ おかか和え 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 梅和え 味噌汁	ツナサンド サラダ パンプキンスープ
	エネルギー	440kcal	448kcal	451kcal	464kcal	451kcal	445kcal	458kcal
	たんぱく質	20g	21g	18g	17g	18g	18g	17g
	食塩	2.9g	2.9g	2.8g	2.9g	2.8g	2.7g	2.7g
昼食	基本食	ご飯 さば七味焼 里芋クリーム煮 青菜おひたし 味噌汁 お新香	チキンピラフ コールスローサラダ コーヒゼリー スープ 福神漬け	ご飯 ししゃも磯辺揚げ こんにやくの煮物 お浸し 味噌汁 お新香	ちらし寿司 タケノコ炒め煮 七味和え 吸い物 お新香	ご飯 メダイ照り焼き かぼちゃ煮物 大根サラダ 味噌汁 お新香	肉うどん がんも煮物 クリーミー杏仁豆腐 おしんこ	ご飯 キス南蛮漬け 煮物 ころころ胡麻和え 吸い物 お新香
	エネルギー	580kcal	575kcal	588kcal	597kcal	577kcal	605kcal	583kcal
	たんぱく質	27g	26g	28g	26g	26g	25g	28g
	食塩	3.1g	3.0g	3.2g	3.2g	3.0g	3.0g	3.0g
夕食	基本食	ご飯 鶏肉山椒ソースかけ さつま芋レモン煮 わさび和え 吸い物 デザート (アップルパイケーキ)	ご飯 焼きカラスガレイ 蒔ときのこの煮物 菜種和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 牛肉のもろみ焼き ジャーマンポテト トマトサラダ スープ デザート (メイプルカステラ)	ご飯 てんぷら盛り合わせ 焼きビーフン 磯和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鶏肉ピザソース焼き 竹の子スープ煮 春雨和え物 味噌汁 デザート (クリームサンド)	ご飯 白糸だらの煮付け 春きゃべつ炒め物 しそ和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 豚肉・玉葱の甘煮 スパゲティサラダ からし和え 味噌汁 デザート (桜カステラ)
	エネルギー	627kcal	584kcal	611kcal	608kcal	613kcal	591kcal	606kcal
	たんぱく質	25g	28g	28g	29g	31g	28g	29g
	食塩	3.1g	3.1g	3.0g	3.1g	3.2g	3.1g	3.1g
合計	エネルギー	1647kcal	1607kcal	1650kcal	1669kcal	1641kcal	1641kcal	1647kcal
	たんぱく質	72g	75g	74g	72g	75g	71g	74g
	食塩	9.1g	9.0g	9.0g	9.2g	9.0g	8.8g	8.8g

献立は予告無く変更することがあります。  
 ～たけのこ～たけのこは体内の余分な熱を冷ますので、熱による咳や痰を改善します。水のめぐりをよくして、むくみを解消する効果もあります。食物繊維が多いので、慢性的な便秘にもおすすめです。  
 たけのこは芽が出る10日間が美味しく、たけのこの生命力をいただけると言われています。  
 生命力のある筍の独特の苦味は薬効によるものです。旬の春には冬の間に溜まった毒素や老廃物を排出してくれる働きがあります。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

