

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5月7日(日)	2023年5月8日(月)	2023年5月9日(火)	2023年5月10日(水)	2023年5月11日(木)	2023年5月12日(金)	2023年5月13日(土)
朝食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 焼き豆腐煮物 胡瓜酢の物 味噌汁	ご飯 アジ焼き 青菜ごま和え 味噌汁	ご飯 はんぺんソテー おかか和え 味噌汁	ご飯 焼きサケ 納豆 味噌汁	ご飯 生揚げきのこ炒め 大根ゆかり和え 味噌汁	ご飯 卵とじ かまぼこ卸和え 味噌汁	ポパイトースト グリーンサラダ パンプキンスープ
		454kcal	484kcal	464kcal	441kcal	457kcal	450kcal	432kcal
		17g	18g	18g	20g	18g	18g	18g
		2.6g	2.9g	2.8g	2.7g	2.8g	2.9g	2.8g
昼食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	シーフードカレー サラダ キャラメルプリン 卵スープ 福神漬け	ご飯 豚焼き肉 かんぴょう煮物 かぶの塩昆布和え 味噌汁 お新香	あじの香味御飯 きのこ卵とじ 胡瓜サラダ 味噌汁 糠漬け	ご飯 鶏の照り焼き ひじき煮物 土佐酢和え 味噌汁 お新香	ご飯 白身魚マヨネーズ焼き きんぴらごぼう ごま酢和え 吸い物 お新香	肉うどん 冷ややっこ いちごプリン お新香	ご飯 サバの煮つけ 芋柄煮 春雨中華和え 吸い物 お新香
		613kcal	597kcal	596kcal	585kcal	608kcal	594kcal	592kcal
		26g	27g	28g	25g	28g	26g	28g
		3.2g	3.2g	3.0g	3.0g	3.1g	3.1g	3.1g
夕食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 金めだいの和風煮 野菜炒め 春雨サラダ 吸い物 デザート (おやき)	ご飯 ギンダラの煮付け じゃが芋バター醤油煮 卵豆腐 吸い物 デザート (ずんだまんじゅう)	ご飯 タンドリーチキン ふるふきかぶ もずく酢の物 味噌汁 デザート (びわケーキ)	ご飯 めだいの香味蒸し 大海煮 青菜わさび和え 吸い物 デザート (塩羊羹)	ご飯 ゆで豚酢味噌かけ 里芋の白煮 おひたし 吸い物 デザート (果物)	ご飯 カレイのかぶら蒸し さつま芋いとこ煮 わさび和え 筍と若布の味噌汁 デザート (果物)	ご飯 ハンバーグ フルーツサラダ おひたし スープ デザート (よもぎ万頭)
		584kcal	588kcal	604kcal	589kcal	583kcal	592kcal	601kcal
		28g	27g	26g	27g	29g	28g	24g
		3.1g	3.1g	3.0g	3.1g	3.1g	3.0g	3.1g
合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1651kcal 71g 8.9g	1669kcal 72g 9.2g	1664kcal 72g 8.8g	1615kcal 72g 8.8g	1648kcal 75g 9.0g	1636kcal 72g 9.0g	1625kcal 70g 9.0g

献立は予告無く変更することがあります。
 ~わかめ~わかめは漢字で「若布」と書くように、昔から若さを保つ効果があるとされ、「わかめを食べると髪が黒くなる」といわれてきました。また、わかめや昆布などの海藻類には、しこりや腫瘍をやわらかくし、小さくする作用や体の熱を冷まし、余分な水分や痰を出す作用があるとされてきました。その他にも便秘の解消や大腸がんの予防・血圧を下げる効果も期待できます。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

