

長谷工シニアウエルデザインーブランシエールケア常盤台

		2023年6月4日(日)	2023年6月5日(月)	2023年6月6日(火)	2023年6月7日(水)	2023年6月8日(木)	2023年6月9日(金)	2023年6月10日(土)
朝食	基本食  エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 豆腐の卵とじ ポン酢和え 味噌汁	ご飯 笹カマボコ・たらこ ひじき煮物 味噌汁	ご飯 巣ごもり卵 酢の物 味噌汁	ご飯 野菜五目煮 納豆 味噌汁	ご飯 卵・きのこ炒め 切干大根煮物 味噌汁	ご飯 冷奴 かんぴょう煮物 味噌汁	ピザトースト サラダ シヤンタンスープ
		441kcal	454kcal	459kcal	466kcal	468kcal	476kcal	492kcal
		20g	21g	19g	19g	20g	19g	20g
		2.7g	2.7g	2.9g	2.8g	2.6g	2.6g	3.0g
昼食	基本食  エネルギー たんぱく質 食塩	パン クリームシチュー 水菜サラダ 抹茶プリン	ケチャップライス サラダ ゼリー スープ	ご飯 さわらごま味噌焼き じゃが芋の炒め煮 青菜辛子和え 吸い物 お新香	ご飯 ピーマン肉詰め揚げ 蒟蒻煮物 サウザンサラダ 味噌汁 お新香	ご飯 赤魚卸し煮 冬瓜炒め煮 青菜和え物 味噌汁 お新香	冷やし中華 里芋の煮物 ヨーグルト お新香	ご飯 鮭の焼き漬け 青梗菜の炒め物 しそ和え 味噌汁 お新香
		629kcal	592kcal	587kcal	586kcal	562kcal	580kcal	557kcal
		27g	25g	25g	25g	25g	27g	29g
		3.0g	3.0g	3.0g	3.2g	3.2g	3.1g	
夕食	基本食  エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 鶏肉トマト煮 筍のバター煮 おくら卸し 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 海老フライ 冬瓜トマト炒め 冷奴 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 豚しゃぶ 煮豆 白菜わさび和え 吸い物 デザート (和菓子)	ご飯 めばるの塩焼き 筑前煮 白和え 吸い物 デザート (メロンクッキー)	ご飯 肉じゃが キャベツチャンプル 焼きナスの卸しのせ 吸い物 デザート (みかんケーキ)	ご飯 サーモンのバジル焼き かぶの豆乳煮 七味和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 酢豚 シーフードサラダ フルーツおろし 吸い物 デザート (ずんだまんじゅう)
		581kcal	623kcal	578kcal	608kcal	616kcal	613kcal	602kcal
		27g	29g	27g	26g	27g	27g	27g
		3.1g	3.0g	3.1g	3.1g	3.1g	3.0g	
合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1651kcal	1669kcal	1624kcal	1660kcal	1646kcal	1669kcal	1651kcal
		74g	75g	71g	70g	72g	73g	76g
		8.8g	8.7g	9.0g	9.1g	8.9g	8.9g	9.1g

献立は予告無く変更することがあります。  
 ～メロン～メロンには・体の熱を冷ます・暑熱の不快感を取り除く・潤いを生み出す・利尿作用などの効果が期待できます。そのため、夏バテ・暑気あたり・尿量減少・食欲不振・口渴などの症状のある方にはお勧めの食材になります。メロンには赤肉系・青肉系・白肉系と種類があります。色による栄養素の違いは殆どありませんが、唯一大きく違うのがβカロテンの含有量です。免疫機能や視力の調整に関わるβカロテンは赤肉系のメロンが青肉系より約26倍も豊富に含まれています。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

