

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6月18日(日)	2023年6月19日(月)	2023年6月20日(火)	2023年6月21日(水)	2023年6月22日(木)	2023年6月23日(金)	2023年6月24日(土)
朝食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	ご飯 盛り合わせ 芋柄煮物 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 梅和え 味噌汁	ご飯 高野豆腐の五目煮 浅漬け 味噌汁	ご飯 ホッケ焼き魚 納豆 味噌汁	ご飯 根菜の鶏そぼろ煮 もやし和え物 味噌汁	ご飯 卵の野菜あんかけ 大根和え 味噌汁	2色パン 鶏団子スープ煮 グリーンサラダ
		441kcal	483kcal	418kcal	415kcal	476kcal	402kcal	513kcal
		16g	18g	21g	22g	20g	16g	19g
		2.9g	2.7g	2.7g	2.6g	2.7g	3.0g	3.0g
昼食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	ご飯 鶏のまよねーず焼き 大豆のスープ煮 おから和え 吸い物 お新香	ナン 夏野菜カレー レタスサラダ コーヒーゼリー スープ	ご飯 メダイ照り焼き おから炒め 中華サラダ 味噌汁 お新香	ご飯 豚肉と卵の炒め物 大根出汁煮 モズクの和え物 味噌汁 お新香	ご飯 いわしの緑茶梅煮 野菜炒め 煮豆 吸い物 お新香	とろろ茶そば ささみのサラダ 杏仁豆腐 お新香	枝豆ちらし寿司 揚げ茄子味噌煮 イタリアンサラダ 味噌汁 お新香
		562kcal	563kcal	587kcal	583kcal	560kcal	661kcal	582kcal
		29g	26g	26g	25g	29g	28g	25g
		3.0g	3.1g	3.2g	3.1g	3.2g	2.9g	3.1g
夕食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	特別膳 	ご飯 スズキの塩焼き ごぼうと牛肉の煮物 胡瓜酢の物 味噌汁 デザート (八女茶どら焼き)	ご飯 牛肉柚子胡椒焼き ジャーマンポテト トマトサラダ 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 サーモンバター焼き 南瓜煮物 ピーナッツ和え 吸い物 デザート (ロールケーキ)	ご飯 豚肉の南蛮漬け 長いものおから煮 ゆかり和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 天麩羅盛り合わせ 根菜煮 メカブの和え物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 ポークソテー ちりめん煮 ドレッシング和え 吸い物 デザート (果物)
			598kcal	627kcal	612kcal	589kcal	564kcal	585kcal
			28g	25g	27g	27g	30g	28g
			3.2g	3.0g	3.2g	3.2g	3.1g	3.1g
合計	エネルギーたんぱく質食塩		1644kcal	1632kcal	1610kcal	1625kcal	1627kcal	1680kcal
			72g	72g	74g	76g	74g	72g
			9.0g	8.9g	8.9g	9.1g	9.0g	9.2g

献立は予告無く変更することがあります。

～いわし～イワシには血を補い骨や筋肉を丈夫にする作用や脳や目の健康を保つ作用があります。貧血予防に欠かせない鉄分、肝機能を強化するタウリン、骨や歯を丈夫にするカルシウムやビタミンDなどが豊富に含まれています。イワシの旬は一般的に6月～10月頃といわれ、「入梅(にゅうばい)いわし」と呼ばれる梅雨入り頃のイワシは脂がのって絶品です。「イワシ100匹頭の薬」と言われるように、頭や神経組織の機能を高めるDHA・EPAが豊富に含まれているのも特徴です。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

