

長谷エシニアウェルデザインーブランドシエールケア常盤台

		2023年6月25日(日)	2023年6月26日(月)	2023年6月27日(火)	2023年6月28日(水)	2023年6月29日(木)	2023年6月30日(金)	2023年7月1日(土)	
朝食	基本食	ご飯 高野豆腐煮物 もやし中華和え 味噌汁	ご飯 生揚げきのこ炒め 大根サラダ 味噌汁	ご飯 あんかけ豆腐 生揚げ卸し和え 味噌汁	ご飯 かまぼこ盛り合わせ 納豆 味噌汁	ご飯 鱈の塩焼き 酢の物 味噌汁	ご飯 鶏団子・大根煮物 梅和え 味噌汁	パン・バター ミックスサラダ 青菜スープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	441kcal 20g 2.8g	452kcal 18g 2.8g	421kcal 19g 2.7g	458kcal 18g 2.7g	436kcal 21g 2.9g	462kcal 17g 2.8g	468kcal 19g 3.0g
		昼食	基本食	ハヤシライス 野菜サラダ マンゴープリン 鶏がらスープ 福神漬け	ご飯 白身魚の天ぷら 茄子の肉みそ和え めかぶの和え物 吸い物 お新香	スペシャルランチ 広島県	ご飯 赤魚生姜煮 マーボー春雨 玉ねぎのたらこ和え 味噌汁 お新香	ご飯 クリームコロッケ 五目煮豆 梅肉和え 味噌汁 お新香	サラダうどん 浅漬け ババロア お新香
エネルギー たんぱく質 食塩	581kcal 25g 3.0g	592kcal 25g 3.1g		588kcal 27g 3.0g	625kcal 25g 3.1g	568kcal 25g 3.1g	587kcal 21g 3.0g		
夕食	基本食	ご飯 帆立のカニ玉 ふろふき大根 おかか和え 味噌汁 デザート (抹茶ドーナツ)	ご飯 牛肉の醤油煮 マセドアンサラダ かぶ酢の物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 かれの煮付け きゃべつの炒め物 海藻サラダ 味噌汁 デザート (檸檬カステラ)	ご飯 苦瓜の卵とじ 煮物 たけのこの味噌和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 タチウオの西京焼き 蒟の煮物 青菜和え 吸い物 デザート (ヨーグルト)	ご飯 牛肉の八幡巻 かぶクリーム煮 ポン酢和え 吸い物 デザート (スイートポテト)	赤飯 クロメバル煮付け 鶏肉の胡麻煮 キャベツの和え物 吸い物 デザート (三色ゼリー)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	631kcal 29g 3.2g	597kcal 28g 3.1g	606kcal 29g 3.0g	607kcal 27g 3.1g	594kcal 29g 3.1g	601kcal 29g 3.1g	569kcal 29g 3.1g
		合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1653kcal 74g 9.0g	1641kcal 71g 9.0g		1653kcal 72g 8.8g	1655kcal 75g 9.1g	1631kcal 71g 9.0g

献立は予告無く変更することがあります。  
 ～苦瓜～夏の最強養生食材とも言える苦瓜です。①体にこもった熱を冷ます。②解毒して皮膚の化膿や炎症を抑える。③喉の渴きを止める。④口内炎や目の充血を解消する。などの働きが苦瓜にはあります。独特の苦味が苦手な方もいらっしゃるかもしれませんが、夏バテ解消にはもってこいの野菜でもあります。今年の夏も暑くなりそうです。ぜひ召し上がってください。



各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

週間献立表(常盤台)

長谷エ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6月25日(日)	2023年6月26日(月)	2023年6月27日(火)	2023年6月28日(水)	2023年6月29日(木)	2023年6月30日(金)	2023年7月1日(土)
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------