

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7月16日(日) | 2023年7月17日(月) | 2023年7月18日(火) | 2023年7月19日(水) | 2023年7月20日(木) | 2023年7月21日(金) | 2023年7月22日(土) |
|----|-------------|---|---|--|--|---|--|---|
| 朝食 | 基本食 | ご飯 京ガンモ煮物 キャベツ和え物 味噌汁 | ご飯 盛り合わせ お浸し 味噌汁 | ご飯 炒り卵 焼き竹輪煮物 味噌汁 | ご飯 豆腐のあんかけ 納豆 味噌汁 | ご飯 肉団子煮物 白菜和え物 味噌汁 | ご飯 いわししょうゆ煮 おから炒め 味噌汁 | 黒パン フランクスープ煮 野菜サラダ |
| | エネルギー | 428kcal | 420kcal | 485kcal | 441kcal | 421kcal | 507kcal | 457kcal |
| | たんぱく質 食塩 | 16g 2.9g | 19g 2.9g | 21g 2.8g | 20g 2.6g | 16g 2.8g | 18g 2.7g | 18g 2.9g |
| 昼食 | 基本食 | ご飯 鮭の焼き漬け 生揚げ味噌煮 大根なます 吸い物 お新香 | 五目チャーハン サラダ マンゴープリン コンソメスープ 福神漬け | ご飯 赤魚の漬け焼き 青菜炒め物 卵の花和え 味噌汁 お新香 | ご飯 鶏の味噌焼き ポテトサラダ かぶ酢の物 味噌汁 お新香 | 夏祭り | ひやし素麺 蒟蒻煎り煮 コーヒーゼリー お新香 | ご飯 さばの塩焼き 八宝菜 トマトのピクルス 味噌汁 お新香 |
| | エネルギー | 605kcal | 582kcal | 575kcal | 587kcal | | 547kcal | 573kcal |
| | たんぱく質 食塩 | 26g 3.0g | 27g 3.1g | 25g 3.0g | 26g 3.2g | | 23g 3.2g | 28g 3.2g |
| 夕食 | 基本食 | ご飯 牛肉・玉葱甘煮 マセドアンサラダ 白菜ポン酢 味噌汁 デザート | ご飯 メバルの煮付 豚肉細切り炒め とろろ芋 吸い物 デザート (練り切・海開き) | ご飯 豚しゃぶしゃぶ ごぼう炒め煮 青菜ごま和え 吸い物 デザート(果物) | ご飯 ブリの照り焼き 五目炒め 若布の和え物 吸い物 デザート (ワッフル) | 開業特別膳  | ご飯 白糸タラの塩焼き 玉ねぎ炒め煮 青菜ごま和え 吸い物 デザート (梅饅頭) | ご飯 焼きとり ゴーヤチャンプル 胡瓜和え物 吸い物 デザート (檸檬ケーキ) |
| | エネルギー | 581kcal | 620kcal | 601kcal | 631kcal | | 570kcal | 609kcal |
| | たんぱく質 食塩 | 28g 3.1g | 28g 3.1g | 27g 3.1g | 26g 3.0g | | 26g 3.1g | 29g 3.0g |
| 合計 | エネルギー | 1614kcal | 1622kcal | 1661kcal | 1659kcal | | 1624kcal | 1639kcal |
| | たんぱく質 食塩 | 70g 9.0g | 74g 9.1g | 73g 8.9g | 72g 8.8g | | 67g 9.0g | 75g 9.1g |

献立は予告無く変更することがあります。
 ~味噌~味噌には胃の働きを助け消化吸収力をアップさせる働き・気を補いエネルギーを高める働き
 体内の毒素を分解・排泄する働きがあります。お味噌汁は立派な薬膳スープとも言えます。
 味噌は塩分が気になる方もいらっしゃると思いますが、最近の研究では1日に3杯までなら高血圧との
 関係は無いということがわかってきているそうです。塩分よりも発酵食品としての栄養の方が優れて
 いるようです。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

