

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23日(日)	2023年7月24日(月)	2023年7月25日(火)	2023年7月26日(水)	2023年7月27日(木)	2023年7月28日(金)	2023年7月29日(土)
朝食	基本食	ご飯 焼き竹輪煮物 もやしの和え物 味噌汁	ご飯 巣ごもり卵 大根和え物 味噌汁	ご飯 ゴマダレ冷奴 かまぼこ卸しあえ 味噌汁	ご飯 ホッケ焼き 納豆 味噌汁	ご飯 根菜のそぼろ煮 青菜の和え物 味噌汁	ご飯 半ペンチーズ焼き お浸し 味噌汁	卵サンド サラダ パンプキンスープ
	エネルギー	460kcal	435kcal	442kcal	448kcal	441kcal	457kcal	471kcal
	たんぱく質 食塩	20g 2.8g	19g 2.7g	17g 2.7g	20g 2.6g	20g 2.8g	18g 3.0g	18g 2.6g
昼食	基本食	きのこピラフ さつま芋オレンジ煮 塩昆布和え スープ 福神漬け	食パンキッシュ グリーンサラダ 南瓜のバター煮 杏仁豆腐 コンソメスープ	ご飯 豚肉しょうが焼き もやしの和え物 大根のとも和え 味噌汁 お新香	スペシャルランチ 沖縄県	ご飯 焼餃子 かんぴょう煮物 ゴーヤの胡麻和え 味噌汁 お新香	ひやしたぬきうどん 茄子の煮物 黄な粉プリン おしんこ	ご飯 ゴマだれ肉団子 鶏レバー煮 うずら豆の煮物 味噌汁 お新香
	エネルギー	596kcal	596kcal	605kcal		558kcal	574kcal	602kcal
	たんぱく質 食塩	28g 3.1g	26g 3.1g	24g 3.2g		24g 3.2g	28g 3.1g	24g 3.0g
夕食	基本食	ご飯 タチウオの西京焼き 南瓜煮物 寒天寄せ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 ロールキャベツ フルーツサラダ ドレッシング和え 吸い物 デザート (きなこカステラ)	ご飯 白身魚のチーズ焼き オーロラサラダ オクラのごま和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 ローストチキン 根菜コンソメ煮 辛子酢味噌和え 味噌汁 デザート (黒糖饅頭)	夏の五目ちらし 筑前煮 海藻サラダ 吸い物 デザート (すいか羊羹)	ご飯 牛肉きんぴら風 マカロニサラダ 人参とセロリのマリネ 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 金目鯛生姜煮 大根炒め 生揚げ酢みそ 吸い物 デザート (紅茶ムース)
	エネルギー	621kcal	592kcal	590kcal	615kcal	618kcal	600kcal	574kcal
	たんぱく質 食塩	27g 3.0g	26g 3.0g	27g 2.9g	26g 3.2g	24g 3.0g	25g 3.0g	28g 3.2g
合計	エネルギー	1677kcal	1623kcal	1637kcal		1617kcal	1631kcal	1647kcal
	たんぱく質 食塩	75g 8.9g	71g 8.8g	68g 8.8g		68g 9.0g	71g 9.1g	70g 8.8g

献立は予告無く変更することがあります。

24日のお昼ご飯「食パンキッシュ」は、各フロアで皆様に作成していただく予定です。ぜひお楽しみ下さい。～おくら～おくらには、胃腸の働きを助けて消化吸収力を高める働き・便通を良くする働きが期待できます。胃腸虚弱で食欲が無く、消化不良ぎみで便秘がちな方に向いている食材です。特に、独特のネバネバが胃や腸に潤いを与えてくれるので、コロコロ便の方にはお勧めです。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。



