

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9月3日(日)	2023年9月4日(月)	2023年9月5日(火)	2023年9月6日(水)	2023年9月7日(木)	2023年9月8日(金)	2023年9月9日(土)
朝食	基本食	ご飯 豆腐のたらこあんかけ おかか和え 味噌汁	ご飯 焼きさつま揚げ たまご和え 味噌汁	ご飯 生揚げきのこ炒め 磯和え 味噌汁	ご飯 根菜煮物 納豆 味噌汁	ご飯 温泉卵の鶏あんかけ 胡瓜の和え物 味噌汁	ご飯 さわら塩焼き 胡瓜酢物 味噌汁	ツナサンド グリーンサラダ コーンスープ
	エネルギー	443kcal	455kcal	462kcal	449kcal	470kcal	464kcal	480kcal
	たんぱく質 食塩	22g 2.9g	17g 2.8g	20g 2.8g	19g 2.6g	18g 2.6g	19g 2.7g	20g 2.8g
昼食	基本食	ミルクパン 海鮮クリームシチュー 茹で野菜サラダ フルーツゼリー	ご飯 メンチカツ スパゲティーサラダ ゆかり和え 吸い物 お新香	スペシャルランチ 	とうもろこしご飯 夏野菜カレー レタスサラダ コーヒーゼリー スープ 福神漬け	ご飯 白身魚の天ぷら 玉ねぎ炒り煮 もずくサラダ 味噌汁 お新香	冷やし中華 もやし炒め やわらか杏仁 お新香	ご飯 鮭のとろろ蒸し ポークビーンズ 青菜の生姜和え 吸い物 お新香
	エネルギー	592kcal	589kcal		612kcal	586kcal	593kcal	596kcal
	たんぱく質 食塩	29g 3.1g	24g 3.0g		25g 3.1g	29g 3.1g	25g 3.0g	28g 3.1g
夕食	基本食	ご飯 鶏の唐揚 竹輪・里芋煮物 めかぶ和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 太刀魚の胡麻焼き 五目炒め 長芋和え 味噌汁 デザート (カルシウムあんどうなつ)	ご飯 牛肉卸しゃぶしゃぶ 里芋の煮物 お浸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 金目鯛の塩焼き 煎り豆腐 なすの揚げ浸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 茄子と豚肉のしぎ焼き 豆腐のあんかけ 冬瓜サラダ 吸い物 デザート (ぶどうゼリー)	ご飯 舌平目のムニエル 温野菜サラダ さつま芋のワイン煮 吸い物 デザート (果物)	重陽の節句 菊寿司 高野豆腐の含め煮 お浸し 吸い物 デザート (菊饅頭)
	エネルギー	602kcal	598kcal	594kcal	575kcal	597kcal	603kcal	551kcal
	たんぱく質 食塩	26g 3.0g	27g 3.0g	25g 3.1g	28g 3.1g	27g 3.2g	30g 3.1g	25g 3.2g
合計	エネルギー	1637kcal	1772kcal		1636kcal	1653kcal	1660kcal	1627kcal
	たんぱく質 食塩	77g 8.9g	68g 8.8g		72g 8.8g	74g 8.9g	74g 8.8g	73g 9.1g

献立は予告無く変更することがあります。

～とうもろこし～とうもろこしには以下のような効能が期待できます。夏の暑さで食欲が落ちてしまった方にはお勧めの食材です。①体の熱を冷ます。②利尿作用で体の余分な水分を排出しむくみを改善する。③胃の働きを正常にして活発にする。④生きるためのエネルギーを補う。⑤胃腸の調子を整え食欲不振や消化不良を解消する。最近「とうもろこしのひげ茶」をお店でもよく見かけますが、ひげには実よりも優れたむくみ改善効果が認められています。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。



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9月3日(日)	2023年9月4日(月)	2023年9月5日(火)	2023年9月6日(水)	2023年9月7日(木)	2023年9月8日(金)	2023年9月9日(土)
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------