

## 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10月29日(日)	2023年10月30日(月)	2023年10月31日(火)	2023年11月1日(水)	2023年11月2日(木)	2023年11月3日(金)	2023年11月4日(土)
朝食	基本食	ご飯 卵・大根煮物 キャベツの和え物 味噌汁	ご飯 葱マヨはんぺん 車麩煮物 味噌汁	ご飯 目玉焼き お浸し 味噌汁	ご飯 納豆 竹輪煮物 味噌汁	ご飯 焼き豆腐煮物 もやししそあえ 味噌汁	ご飯 アジの磯焼き ひじき煮物 味噌汁	2色パン サーモンサラダ スープ
	エネルギー たんぱく質 食塩	426kcal 18g 2.7g	433kcal 20g 2.6g	457kcal 17g 2.6g	459kcal 17g 2.9g	443kcal 19g 2.8g	458kcal 20g 2.9g	513kcal 21g 2.7g
昼食	基本食	チキンピラフ コールスローサラダ コーヒーゼリー スープ 福神漬け	ご飯 アジの塩焼き 根菜酒かす煮 お浸し 味噌汁 お新香	ご飯 スープ餃子 和風サラダ おかか和え 味噌汁 お新香	ご飯 鶏つくね甘辛煮 じゃが芋豆乳煮 おかか和え 味噌汁 おしんこ	ご飯 ベーコンオムレツ 切干大根煮物 コンニャク味噌和え 味噌汁 おしんこ	とろろカレーうどん 肉団子煮物 杏仁豆腐 浅漬け	ご飯 赤魚アクアパッツァ風 大根スープ煮 お浸し 味噌汁 おしんこ
	エネルギー たんぱく質 食塩	595kcal 25g 2.9g	557kcal 28g 3.1g	583kcal 24g 3.0g	595kcal 28g 3.1g	592kcal 25g 3.0g	573kcal 25g 2.9g	559kcal 26g 3.2g
夕食	基本食	ご飯 アナゴの卵とじ 高野豆腐の含め煮 マヨネーズ和え 吸い物 デザート (カルシウムバウムクーヘン)	ご飯 豚肉の野菜巻き くらげサラダ 酢味噌和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 南瓜ときのこのシチュー サラダ 南瓜の茶巾 デザート (ハロウィンどら焼き)	赤飯 太刀魚香り醤油かけ 野菜の白味噌煮 お浸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 豚と秋野菜の蒸し焼き 煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 デザート (アップルパイ)	文化祭特別膳 	ご飯 牛肉のさっと煮 里芋煮っころがし 胡麻和え 吸い物 デザート (果物)
	エネルギー たんぱく質 食塩	603kcal 28g 3.2g	639kcal 28g 3.1g	622kcal 29g 3.1g	596kcal 27g 3.0g	604kcal 30g 3.1g		567kcal 28g 3.1g
合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1624kcal 71g 8.8g	1629kcal 76g 8.8g	1662kcal 70g 8.7g	1650kcal 72g 9.0g	1639kcal 74g 8.9g		1639kcal 75g 9.0g

献立は予告無く変更することがあります。

～かぼちゃ～ 10月31日は日本でもメジャーなイベントになってきたハロウィンですね。ハロウィンと言えばかぼちゃ！また、冬至にはかぼちゃを食べると良いとされています。その理由も、かぼちゃにはビタミン・ミネラルが豊富で免疫力アップや冷え、むくみの解消、便秘予防に効果的な栄養素がたくさん入っているからなのです。免疫力アップにつながる栄養素はβ(ベータ)-カロテンといい、皮に多く含まれています。ぜひ皮までおいしく食べましょう。

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ブランドシエールケア常盤台

---

2023年10月29日(日)	2023年10月30日(月)	2023年10月31日(火)	2023年11月1日(水)	2023年11月2日(木)	2023年11月3日(金)	2023年11月4日(土)
----------------	----------------	----------------	---------------	---------------	---------------	---------------