

長谷工シニアウエルデザインーブランドシエールケア常盤台

		2023年11月5日(日)	2023年11月6日(月)	2023年11月7日(火)	2023年11月8日(水)	2023年11月9日(木)	2023年11月10日(金)	2023年11月11日(土)
朝食	基本食	ご飯 焼き野菜天 梅和え 味噌汁	ご飯 いわしの煮付け 生揚げ卸し和え 味噌汁	ご飯 豆腐の肉みそかけ おかか和え 味噌汁	ご飯 焼き竹輪煮物 納豆 味噌汁	ご飯 卵とじ キャベツのサラダ 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 根菜煮物 味噌汁	ホットドック コーンサラダ コンソメスープ
	エネルギー たんぱく質 食塩	428kcal 17g 2.8g	443kcal 18g 3.0g	457kcal 18g 2.6g	450kcal 19g 2.7g	441kcal 19g 2.7g	478kcal 19g 2.8g	457kcal 20g 2.9g
昼食	基本食	チキンライス マッシュポテトサラダ 煮びたし 鶏がらスープ おしんこ	ご飯 サバの味噌焼き かぶミルク煮 辛子和え 吸い物 おしんこ	ごはん 焼き栗コロケ 五目煮豆 酢の物 味噌汁 おしんこ	里芋ご飯 炊き合わせ ポン酢和え 酒粕豚汁 おしんこ	むじなそば ひじきと大豆の煮物 抹茶ババロア おしんこ	レツクッキング 巻き寿司 	ご飯 豚の生姜焼き カボチャ煮物 海藻サラダ 味噌汁 おしんこ
	エネルギー たんぱく質 食塩	567kcal 26g 3.1g	599kcal 25g 3.0g	573kcal 25g 3.0g	573kcal 24g 3.0g	586kcal 28g 3.1g		598kcal 25g 3.0g
夕食	基本食	ご飯 穴子の卵とじ のっぺ煮 もずく酢 吸い物 デザート (ワッフル)	ご飯 タンドリーチキン 大根スープ煮 和え物 味噌汁 デザート (おからケーキ)	ご飯 メバルの照焼 揚げ出し長芋 ドレッシング和え 吸い物 デザート (ソフトクッキー)	ご飯 鶏肉の西京漬け かぼちゃサラダ 小柱和え物 大根スープ デザート (果物)	ご飯 ぶりの塩焼き 野菜炒め 酢物 味噌汁 デザート (ごまどら焼き)	ご飯 鶏肉の八角煮 じゃが芋そぼろ煮 春雨和え物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 秋刀魚塩焼 粕煮 山椒和え 吸い物 デザート (ようかん)
	エネルギー たんぱく質 食塩	621kcal 25g 3.0g	607kcal 30g 3.1g	604kcal 28g 3.1g	644kcal 28g 3.1g	639kcal 26g 3.0g	623kcal 27g 3.1g	597kcal 27g 3.1g
合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1616kcal 68g 8.9g	1649kcal 73g 9.1g	1634kcal 71g 8.7g	1667kcal 71g 8.8g	1666kcal 73g 8.8g		1652kcal 72g 9.0g

献立は予告無く変更することがあります。
 ～イワシ～イワシには、体内の赤血球を作るために必要な鉄が多く含まれています。鉄分を摂ることで、貧血になるリスクや集中力の低下を防ぐことができます。また、アレルギー疾患や動脈硬化の予防と改善に効果がある栄養素EPAが含まれています。体内では作れない栄養素なので、食品やサプリメントから摂取する必要があります。魚介類のなかでも新鮮なものや、旬のものに多く含まれています。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

