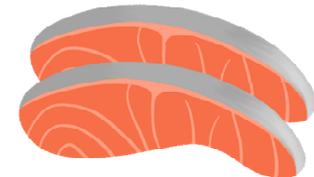


長谷工シニアウエルデザインーブランシエールケア常盤台

		2023年11月12日(日)	2023年11月13日(月)	2023年11月14日(火)	2023年11月15日(水)	2023年11月16日(木)	2023年11月17日(金)	2023年11月18日(土)	
朝食	基本食	ご飯 いり卵 切り昆布煮物 味噌汁	ご飯 京ガンモ煮物 梅和え 味噌汁	ご飯 秋鮭の焼き浸し おかか和え 味噌汁	ご飯 たきあわせ 納豆 味噌汁	ご飯 いわし醤油煮 青菜シーチキン和え 味噌汁	ご飯 煮奴豆腐 蒸し鶏和え物 味噌汁	パン 鶏団子スープ煮 サラダ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	501kcal 19g 3.0g	421kcal 16g 2.7g	459kcal 20g 2.7g	435kcal 19g 2.9g	443kcal 18g 2.9g	428kcal 20g 2.8g	483kcal 16g 2.6g
		昼食	基本食	ご飯 メダイの照り焼き 厚揚げの煮物 中華和え 味噌汁 おしんこ	ご飯 きのこのシチュー 水菜サラダ フルーツゼリー	ナポリタンドッグ サラダ ゼリー ミネストローネ	ご飯 ほうれん草のグラタン マカロニサラダ おかか和え スープ おしんこ	ちらし寿司 当座煮 わさびあえ 味噌汁 お新香	けんちんうどん マッシュポテトサラダ ゼリー 糠漬け
エネルギー たんぱく質 食塩	558kcal 27g 3.1g	645kcal 25g 3.1g	573kcal 25g 3.0g	602kcal 26g 3.0g	571kcal 25g 3.0g	609kcal 26g 3.1g	560kcal 26g 3.0g		
夕食	基本食	ご飯 牛肉もろみ焼き フルーツサラダ メカブの和え物 吸い物 デザート (芋饅頭)	ご飯 エビフライ 蒸し大豆五目煮 胡桃和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 秋ナスと鶏の油淋鶏 マッシュポテト お浸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 鱈のトマトあんかけ のっぺ煮 ごまあえ 味噌汁 デザート (六方焼き)	ご飯 煮込みハンバーグ 海鮮マリネ のり和え コンソメスープ デザート (果物)	ご飯 鮭のオイル焼き ほうれん草ソテー 七味和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 かぶあんかけ ごまあえ 味噌汁 デザート (マロンドーナツ)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	607kcal 26g 2.9g	583kcal 27g 3.1g	626kcal 24g 3.1g	587kcal 29g 2.9g	620kcal 27g 3.0g	593kcal 30g 3.1g	612kcal 30g 3.2g
		合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1666kcal 72g 9.0g	1649kcal 68g 8.9g	1658kcal 69g 8.8g	1624kcal 74g 8.8g	1634kcal 70g 8.9g	1630kcal 76g 9.0g

献立は予告無く変更することがあります。

～鮭～鮭の色はピンク色ですが、実は白身魚という事はご存知でしたか？赤色のもとはアスタキサンチンという天然の色素を含んでいるからなのです。これは、エビやカニの赤色と同じ色素で緑黄色野菜よりも強い抗酸化作用が期待できる栄養素です。また、眼球疲労改善や血管内の保護、ストレス軽減にも活躍します。栄養豊富な鮭は、ぜひ皮にもコラーゲンが含まれていますので苦手であれば召し上がってみてください。



各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。