

長谷工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11月26日(日)	2023年11月27日(月)	2023年11月28日(火)	2023年11月29日(水)	2023年11月30日(木)	2023年12月1日(金)	2023年12月2日(土)
朝食	基本食  エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 煮奴豆腐 竹輪七味煮 味噌汁	ご飯 根菜の鶏そぼろ煮 もやし和え物 味噌汁	ご飯 生揚げ・焼き竹輪煮物 青菜ごまあえ 味噌汁	ご飯 根菜煮物 納豆 味噌汁	ご飯 大根白みそ煮 梅ドレあえ 味噌汁	ご飯 ホッケ焼き魚 中華和え 味噌汁	卵サンド サラダ パンプキンスープ
		453kcal	450kcal	442kcal	452kcal	462kcal	470kcal	452kcal
		19g	20g	17g	18g	20g	20g	17g
		2.8g	2.7g	2.8g	2.7g	2.6g	2.7g	2.6g
昼食	基本食  エネルギー たんぱく質 食塩	ミルクパン 海鮮シチュー 野菜サラダ フルーツゼリー	ご飯 揚げ出し豆腐 ココロ炒り煮 山椒和え 味噌汁 おしんこ	ご飯 秋刀魚塩焼き きのこ卵とじ 豆サラダ かす汁 おしんこ	ご飯 茸のドライカレー 大根サラダ マンゴープリン 葱とベーコンのスープ おしんこ	ご飯 えびシュウマイ じゃが芋炒め煮 かぶ酢の物 味噌汁 おしんこ	けんちんそば たまごのサラダ ゼリー お新香	鮭ご飯 里芋の鶏そぼろ煮 小松菜のサラダ 吸い物 お新香
		588kcal	597kcal	597kcal	600kcal	587kcal	574kcal	564kcal
		29g	27g	28g	27g	25g	27g	26g
		3.0g	3.0g	3.1g	3.1g	3.1g	3.2g	3.0g
夕食	基本食  エネルギー たんぱく質 食塩	栗ご飯 豚肉ごぼう巻 焼き豆腐煮込み 南瓜の甘酒ミルク煮 吸い物 デザート (果物)	ご飯 かれい生姜煮 セロリのピリ辛和え とろろ芋 吸い物 デザート (ヨーグルト)	ご飯 肉じゃが おかか和え ヨーグルトサラダ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 白身魚のかぶら蒸し風 麩チャンプル のりあえ 味噌汁 デザート (スイートポテト)	ご飯 塩麴蒸し豚 根菜煮 お浸し 舞茸と長葱のスープ デザート (果物)	お赤飯 白身魚のムニエル 八宝菜 きゅうり・若布酢物 吸い物 デザート (紅茶パウンドケーキ)	ご飯 牛肉焼肉 根菜煮物 酢の物 味噌汁 デザート (果物)
		606kcal	594kcal	606kcal	602kcal	618kcal	595kcal	632kcal
		28g	27g	25g	30g	29g	28g	26g
		3.1g	3.1g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g
合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1647kcal	1641kcal	1645kcal	1654kcal	1667kcal	1639kcal	1648kcal
		76g	74g	70g	75g	74g	75g	69g
		8.9g	8.8g	8.9g	8.8g	8.7g	8.9g	8.6g

献立は予告無く変更することがあります。

～塩こうじ～日本の伝統的な調味料、塩こうじ。食材と一緒に漬け込むと柔らかくうまみが増して美味しく食べられます。その理由も、菌が作る酵素の働きによるものなのです。その酵素が多く含まれていることから、体内での食材の消化・吸収も助けてくれます。他にも、善玉菌のえさとなるオリゴ糖を作る酵素が含まれており、継続的に摂取すると腸内環境を整える事ができます。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

