

長谷工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12月3日(日)	2023年12月4日(月)	2023年12月5日(火)	2023年12月6日(水)	2023年12月7日(木)	2023年12月8日(金)	2023年12月9日(土)
朝食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 アジ焼き ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 京がんも煮物 青菜和えもの 味噌汁	ご飯 根菜の鶏そぼろ煮 もやし和え物 味噌汁	ご飯 焼き竹輪煮物 納豆 味噌汁	ご飯 高野豆腐卵とじ 切り昆布煮 味噌汁	ご飯 さんま煮付け おかか和え 味噌汁	ツナサンド サラダ パンプキンスープ
		494kcal	415kcal	441kcal	400kcal	426kcal	437kcal	498kcal
		17g	18g	20g	19g	19g	18g	20g
		2.9g	2.8g	2.8g	2.5g	2.9g	2.7g	2.7g
昼食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 ハヤシライス 和風チキンサラダ マンゴープリン 疲労回復スープ 福神漬け	ご飯 赤魚粕漬け焼き 焼きビーフン モズク酢物 吸い物 お新香	ご飯 水餃子のスープ 大根のゆず味噌煮 わさびあえ お新香	ご飯 魚のフライ 厚揚げのあんかけ オクラのごま和え 吸い物 お新香	五目チャーハン 大豆サラダ フルーツヨーグルト スープ 福神漬け	卵あんかけうどん 里芋とイカの煮物 フルーツゼリー お新香	吹き寄せごはん ひじき煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁 お新香
		579kcal	594kcal	597kcal	609kcal	613kcal	564kcal	528kcal
		25g	25g	28g	26g	27g	27g	25g
		3.1g	3.0g	3.2g	3.1g	3.1g	3.1g	3.0g
夕食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 鱈のホイル焼き お浸し コノシロ酢物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 あっさり肉豆腐 じゃが芋ソテー しそ和え 味噌汁 デザート (クッキー)	ご飯 刺身盛り 煮物 さつま芋のごま和え 吸い物 デザート (蜂蜜りんご)	ご飯 焼き鳥 かぶのえびそぼろ煮 マヨネーズ和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 白身魚かぶら蒸し風 野菜かす煮 蒸し茄子 吸い物 デザート (山芋饅頭)	ご飯 豚ひれ酢豚 ヨーグルトサラダ 大根金平 スープ デザート (果物)	ご飯 サーモン柚醤油焼き かぼちゃの葛煮 梅和え 吸い物 デザート (果物)
		566kcal	607kcal	577kcal	617kcal	589kcal	628kcal	639kcal
		30g	26g	27g	29g	28g	27g	30g
		3.1g	3.1g	3.0g	3.1g	3.0g	3.1g	3.2g
合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1639kcal	1616kcal	1615kcal	1626kcal	1628kcal	1629kcal	1665kcal
		72g	69g	75g	74g	74g	72g	75g
		9.1g	8.9g	9.0g	8.7g	9.0g	8.9g	8.9g

献立は予告無く変更することがあります。

～たら～鱈には、疲労回復効果・乾燥した肌や目、髪に潤いとツヤを与える・胃腸にやさしいなどの効果が期待できます。疲れやすく、めまい・立ち眩みのある方や胃腸虚弱の方にはお勧めのお魚となります。鱈は冬にたくさん出回る魚であることから「魚」+「雪」と書きますが、その他にも「大口魚」と書いてもたらと呼びます。これは、たらが何でも食べる大食いな魚から付けられた名前です。これからが美味しくなる季節となります。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

