

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12月10日(日)	2023年12月11日(月)	2023年12月12日(火)	2023年12月13日(水)	2023年12月14日(木)	2023年12月15日(金)	2023年12月16日(土)
朝食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	ご飯 巢ごもり卵 かんぴょう煮物 味噌汁	ご飯 盛り合わせ 金平ごぼう 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き 酢の物 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 納豆 味噌汁	ご飯 炒り卵 ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 さわらの塩焼き おから炒め 味噌汁	パン 鶏団子スープ煮 グリーンサラダ
		468kcal	452kcal	449kcal	451kcal	464kcal	448kcal	463kcal
		20g	18g	18g	19g	20g	19g	16g
		2.6g	2.9g	2.7g	3.0g	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 さわらの黄身焼き マーボー春雨 白菜のおひたし 味噌汁 お新香	スペシャルランチ 山形県	ご飯 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ からし和え 味噌汁 お新香	目玉焼き丼ぶり 切干大根煮物 ささみの中華和え 味噌汁 お新香	パン クリームシチュー レタスサラダ フルーツゼリー	ワンタン麺 ねばねばサラダ じゃが芋そぼろ煮 お新香	鯉炊き込みご飯 五目ウマ煮 卵豆腐 吸い物 お新香
		582kcal		599kcal	640kcal	579kcal	599kcal	587kcal
		25g		24g	25g	25g	27g	27g
		3.0g		3.1g	3.1g	3.1g	3.1g	3.2g
夕食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	ご飯 牛肉柳川 ふるふき大根 もずく酢の物 吸い物 デザート (安納芋ドーナツ)	ご飯 めばる生姜煮 オイスター炒め さつま芋オレンジ煮 吸い物 デザート (ヨーグルト)	ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ わさび和え 吸い物 デザート (石焼き芋)	ご飯 白身魚のすき煮風 高野豆腐野菜炒め 青菜のナムル 吸い物 デザート (果物)	ご飯 鶏肉ピーマン炒め かぶのスープ煮 海苔和え 吸い物 デザート (蒸しパン)	ご飯 かますの昆布醤油焼 かぼちゃサラダ ごまよごし 吸い物 デザート (果物)	ご飯 ロールキャベツ 炒り豆腐 お浸し 吸い物 デザート (酒饅頭)
		601kcal	691kcal	597kcal	566kcal	596kcal	583kcal	598kcal
		25g	29g	26g	29g	28g	25g	25g
		3.0g	3.1g	3.0g	3.0g	3.2g	3.1g	3.0g
合計	エネルギーたんぱく質食塩	1651kcal		1645kcal	1657kcal	1639kcal	1630kcal	1648kcal
		70g		68g	73g	73g	71g	68g
		8.6g		8.8g	9.1g	9.2g	8.9g	8.9g

献立は予告無く変更することがあります。

～かぶ～一年中お店に出回っているかぶですが旬は春と秋の2回あります。秋のかぶは11月から1月にかけて収穫され、甘味が強いのが特徴です。寒い時季の方が甘味があり美味しようで、冬になると一番出回ってきます。かぶには胃もたれや胸やけを良くしたり、整腸作用などの効果が期待できます。葉の部分には、根よりも栄養がたっぷり含まれています。免疫力を高めたり、風邪予防などにつながる栄養成分です。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

