

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17日(日)	2023年12月18日(月)	2023年12月19日(火)	2023年12月20日(水)	2023年12月21日(木)	2023年12月22日(金)	2023年12月23日(土)
朝食	基本食  エネルギーたんぱく質食塩	ご飯 黄金半ペン ずいきの煮物 味噌汁	ご飯 車麩煮物 中華和え 味噌汁	ご飯 あんかけオムレツ 粉吹き芋 味噌汁	ご飯 いわしの醤油煮 納豆 味噌汁	ご飯 小松菜卵とじ 卸しあえ 味噌汁	ご飯 ガンモ煮物 もやし梅和え 味噌汁	オープンサンド サラダ オニオンスープ
		445kcal	445kcal	472kcal	495kcal	457kcal	457kcal	446kcal
		19g	16g	17g	20g	20g	19g	18g
		2.8g	2.8g	2.6g	2.8g	2.7g	2.9g	2.7g
昼食	基本食  エネルギーたんぱく質食塩	ご飯 ポーク焼売 大根吉野煮 海藻サラダ 味噌汁 お新香	ご飯 シーフードカレー キャベツサラダ 苺プリン 春雨スープ 福神漬け	ご飯 豚肉生姜焼き かぼちゃ甘煮 胡麻和え みぞれ味噌汁 お新香	オムライス じゃが芋炒め煮 七味和え スープ お新香	ご飯 茄子の田楽 山菜炒め煮 彩サラダ 味噌汁 お新香	ミートソースパゲティ ほうれん草のサラダ フルーツヨーグルト スープ おしんこ	ご飯 のしどり かんぴょう煮物 大根和え物 味噌汁 お新香
		594kcal	624kcal	580kcal	592kcal	584kcal	597kcal	623kcal
		25g	29g	25g	25g	25g	28g	25g
		3.1g	3.1g	3.0g	3.0g	3.1g	3.1g	3.1g
夕食	基本食  エネルギーたんぱく質食塩	五目ちらし寿司 蒸し鶏和え物 里芋白煮 浅漬け 吸い物 デザート	ご飯 湯豆腐 くらげサラダ くるみ和え 浅漬け デザート (レーズンサンド)	ご飯 鮭ときのこのソテー 野菜グラタン ほうれん草のサラダ スープ デザート (果物)	ご飯 豚肉ごま味噌煮 ヨーグルトサラダ ゆずびたし 吸い物 デザート (シナモンポテト)	ご飯 かぶの卸和え みそ金平 胡瓜酢物 吸い物 デザート (抹茶マフィン)	冬至粥 アナゴの卵とじ 炊き合わせ 若布のサラダ 吸い物 デザート (柚子まんじゅう)	ご飯 金目鯛西京焼き 春雨サラダ 白菜酢みそ 吸い物 デザート (果物)
		579kcal	557kcal	602kcal	582kcal	571kcal	580kcal	577kcal
		29g	25g	30g	28g	29g	25g	28g
		3.0g	3.2g	3.1g	3.0g	3.1g	3.1g	3.3g
合計	エネルギーたんぱく質食塩	1618kcal	1626kcal	1654kcal	1669kcal	1612kcal	1634kcal	1646kcal
		73g	70g	72g	73g	74g	72g	71g
		8.9g	9.1g	8.7g	8.8g	8.9g	9.1g	9.1g

献立は予告無く変更することがあります。  
22日は「冬至」になります。当日のお夕飯には「冬至粥」をご用意しております。冬至粥を食べて厄を追い払い幸運を呼び込んでください。寒さでエネルギーを奪われて体力が落ちてしまいがちなこの時季には、南瓜や柚子を食べて体を温めてください。これからの年末のイベントを楽しむためにも風邪をひかないようにしていきましょう。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

