



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24日(日)	2023年12月25日(月)	2023年12月26日(火)	2023年12月27日(水)	2023年12月28日(木)	2023年12月29日(金)	2023年12月30日(土)
朝食	基本食	ご飯 オムレツ 卸和え 味噌汁	ご飯 さばのみりん焼き ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 鶏団子・大根煮物 梅和え 味噌汁	ご飯 豆腐のあんかけ 納豆 味噌汁	ご飯 大根白みそ煮 ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 さんま醤油煮 海苔和え 味噌汁	黒パン フランクスープ煮 野菜サラダ
	エネルギー	480kcal	451kcal	443kcal	468kcal	471kcal	453kcal	448kcal
	たんぱく質	20g	18g	16g	20g	20g	17g	16g
	食塩	2.6g	2.8g	3.0g	2.7g	2.7g	2.8g	2.7g
昼食	基本食	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 和風ポテトサラダ ごま味噌和え スープ お新香	クリスマス特別膳 	お餅つき 	ばくだんご飯 炊き合わせ レタスサラダ 味噌汁 おしんこ	ご飯 さわら野菜あんかけ ずいきの煮物 ひじきの和えもの 吸い物 お新香	揚げ茄子 卸しにゆうめん 胡麻和え ババロア お新香	ご飯 さばみそ煮 麩チャンプルー おからサラダ 吸い物 お新香
	エネルギー	579kcal			586kcal	582kcal	591kcal	567kcal
	たんぱく質	26g			25g	24g	26g	26g
	食塩	3.0g			3.1g	3.2g	3.2g	3.2g
夕食	基本食	ご飯 豚肉ソテー茸あんかけ 炊きあわせ サラダ 味噌汁 デザート (焼きりんご)	吹き寄せごはん 中華あえ けんちん汁 芋煮 糠漬け デザート (あまおう苺のムース)	ご飯 鶏肉レモン蒸し マカロニサラダ 胡瓜酢物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 ぶりの照り焼き かぼちゃ煮物 中華和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 豚ひれカツ 根菜炒め煮 ほうれん草辛子和え 味噌汁 デザート (三色ゼリー)	ご飯 たら生姜煮 ポン酢マヨネーズ和え ワサビ和え 味噌汁 デザート (月餅)	ご飯 鶏肉の野菜巻 筑前煮 浅漬け 吸い物 デザート (げたんは)
	エネルギー	597kcal	605kcal	577kcal	580kcal	598kcal	584kcal	607kcal
	たんぱく質	28g	30g	30g	27g	28g	30g	30g
	食塩	3.1g	3.0g	3.0g	3.1g	3.0g	3.2g	3.1g
合計	エネルギー	1656kcal			1634kcal	1651kcal	1628kcal	1622kcal
	たんぱく質	74g			72g	72g	73g	72g
	食塩	8.7g			8.9g	8.9g	9.2g	9.0g

献立は予告無く変更することがあります。

30日のおやつの「げたんは(下駄ん歯)」とは、人をもてなすためのお茶請けとして作られた鹿児島県の郷土菓子の1つです。昔は「三角菓子」とも呼ばれていたそうです。濃厚な黒糖の風味が口の中に広がる、黒糖をとっても贅沢に使ったお菓子です。ぜひお楽しみください。

本年もどうもありがとうございました。来年もよろしくお願い致します。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

