

長谷エ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31日(日)	2024年1月1日(月)	2024年1月2日(火)	2024年1月3日(水)	2024年1月4日(木)	2024年1月5日(金)	2024年1月6日(土)
朝食	基本食	ご飯 スタミナ卵とじ 大根ゆかりあえ 味噌汁		ご飯 盛り合わせ 花の昆布締め 吸い物	ご飯 盛り合わせ きのこ湯葉の煮物 味噌汁	ご飯 卵・きのこ炒め 切り昆布煮物 味噌汁	ご飯 キャベツの卵とじ お浸し 味噌汁	パン フランクソテー ピーマンスープ
	エネルギー	469kcal		412kcal	446kcal	466kcal	459kcal	460kcal
	たんぱく質 食塩	20g 2.7g		17g 2.7g	19g 2.6g	18g 2.9g	20g 2.8g	17g 2.7g
昼食	基本食	根菜カレー サラダ プリン スープ	お正月お祝い膳 11:00 	ご飯 鶏肉の照り焼き 竹輪と昆布の煮物 ゴマよごし 吸い物 おしんこ	ご飯 さけの粕漬け焼き 焼きビーフン モズク和え物 吸い物 お新香	ご飯 甘ダレ肉団子 じゃが芋炒め煮 菜の花の和え物 味噌汁 おしんこ	年明けうどん 炊き合わせ クリーミー杏仁豆腐 おしんこ	ご飯 茄子田楽 生揚げ含め煮 柿なます 吸い物 おしんこ
	エネルギー	586kcal		583kcal	573kcal	585kcal	543kcal	589kcal
	たんぱく質 食塩	26g 3.1g		25g 3.0g	26g 3.0g	21g 3.1g	22g 3.0g	24g 3.1g
夕食	基本食	年越しそば 天ぷら盛り合わせ 胡瓜の酢の物 デザート (果物)	お正月お祝い膳 17:00 	ご飯 金メダイ山椒煮 南瓜のそぼろ煮 酢の物 味噌汁 デザート (干支おやき)	ご飯 牛肉のさっと煮 里芋の田楽 ドレッシング和え 吸い物 デザート (鯛の幸)	ご飯 あさりの卵とじ オクラ和え お新香 味噌けんちん汁 デザート (果物)	ご飯 鶏もも野菜巻き 野菜煮物 お浸し 吸い物 デザート (バナナケーキ)	ご飯 スズキの照り焼き 麩チャンプル わさび和え 味噌汁 デザート (ヨーグルト)
	エネルギー	575kcal		627kcal	605kcal	593kcal	632kcal	613kcal
	たんぱく質 食塩	28g 3.2g		28g 3.2g	26g 3.2g	30g 3.1g	27g 3.0g	32g 3.0g
合計	エネルギー	1630kcal		1622kcal	1624kcal	1644kcal	1634kcal	1662kcal
	たんぱく質 食塩	74g 9.0g		70g 8.9g	71g 8.8g	69g 9.1g	69g 8.8g	73g 8.8g

献立は予告無く変更することがあります。  
謹んで新年のお祝いを申し上げます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

元日は、いつもの朝食ではなく軽食をご用意しております。また、昼食・夕食の時間はいつもと異なりますのでご注意ください。

