

長谷エシニアウェルデザインーブランドシエールケア常盤台

		2024年1月7日(日)	2024年1月8日(月)	2024年1月9日(火)	2024年1月10日(水)	2024年1月11日(木)	2024年1月12日(金)	2024年1月13日(土)	
朝食	基本食	ご飯 盛り合わせ かんぴょう煮物 味噌汁	ご飯 さばの照り焼き ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 豆腐の肉みそかけ おかか和え 味噌汁	ご飯 納豆 焼きさつまあげ 味噌汁	ご飯 高野豆腐煮物 おかか和え 味噌汁	ご飯 あじの磯辺焼き 煮びたし 味噌汁	ホットドック パンプキンサラダ スープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	492kcal 21g 2.9g	452kcal 20g 2.9g	446kcal 18g 2.6g	443kcal 17g 2.9g	453kcal 20g 3.0g	456kcal 20g 2.8g	498kcal 21g 2.9g
		昼食	基本食	ご飯 半ペンチーズ揚げ 胡麻和え かぼちゃの甘煮 スープ おしんこ	ナン バターチキンカレー グリーンサラダ マンゴープリン わかめスープ 福神漬け	ご飯 かれいの卸し煮 根菜炒め煮 春雨サラダ 吸い物 おしんこ	ご飯 豚肉と卵の炒め物 里芋白煮 中華和え 味噌汁 おしんこ	ご飯 秋刀魚塩焼き 豆サラダ お浸し 味噌汁 おしんこ	ちゃんぽん麺 大根と鶏肉の煮物 お浸し お新香
エネルギー たんぱく質 食塩	610kcal 24g 3.1g	609kcal 28g 3.2g	591kcal 27g 3.1g	554kcal 25g 3.1g	571kcal 22g 3.0g	605kcal 30g 3.2g	552kcal 25g 2.9g		
夕食	基本食	七草粥 生麩の煮物 小松菜和え物 浅漬け 吸い物 デザート (最中)	ご飯 ぶりのてり焼き 五目野菜炒め 長芋酢物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 牛肉ときのこの焼肉 生姜和え キャベツサラダ 味噌汁 デザート (スイートポテトまん)	ご飯 えびのチリソース 五目煮豆 ほうれん草和え スープ デザート (果物)	ご飯 豚肉のコンソメ煮 さつま芋甘煮 野菜のサラダ 味噌汁 デザート (ぜんざい)	ご飯 かれいの塩焼き お浸し 酢の物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鶏肉のホイル焼き マカロニサラダ オクラ和え 吸い物 デザート (果物)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	549kcal 24g 3.1g	558kcal 27g 3.0g	608kcal 25g 3.0g	629kcal 27g 3.1g	603kcal 32g 3.2g	562kcal 23g 3.1g	586kcal 27g 3.0g
		合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1651kcal 69g 9.1g	1619kcal 75g 9.1g	1645kcal 70g 8.7g	1626kcal 69g 9.1g	1627kcal 74g 9.2g	1623kcal 73g 9.1g

献立は予告無く変更することがあります。

11日は鏡開きです。『鏡開き』とは、お正月に神さま仏様に供えた鏡餅を下げ割って神仏に感謝の気持ちを示し、無病息災などを祈って、お餅を食べる昔からの日本の風習です。当日のおやつはぜんざいです。ぜひお楽しみください。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。



