

長谷エシニアウェルデザインーブランシエールケア常盤台

		2024年1月14日(日)	2024年1月15日(月)	2024年1月16日(火)	2024年1月17日(水)	2024年1月18日(木)	2024年1月19日(金)	2024年1月20日(土)
朝食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	ご飯 煮奴豆腐 竹輪七味煮 味噌汁	ご飯 さんま醤油煮 海苔和え 味噌汁	ご飯 焼きししやも 胡麻和え 味噌汁	ご飯 納豆 焼きさつま揚げ 味噌汁	ご飯 高野豆腐煮物 卵和え 味噌汁	ご飯 京がんも煮物 おかか和え 味噌汁	パン シーチキンサラダ オニオンスープ
		442kcal	480kcal	447kcal	452kcal	444kcal	447kcal	458kcal
		17g	17g	19g	19g	20g	16g	17g
		2.8g	3.0g	2.9g	2.6g	2.8g	2.8g	2.8g
昼食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	ご飯 ハヤシライス シーザーサラダ 苺プリン コンソメスープ おしんこ	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 大根スープ煮 おかか和え 吸い物 おしんこ	ご飯 ハムカツ 粉ふき芋 蒟蒻サラダ かき玉汁 おしんこ	ご飯 スペイン風オムレツ 根菜スープ煮 七味和え 味噌汁 おしんこ	ご飯 鶏肉生姜焼き さつま芋の糸昆布煮 海藻サラダ 味噌汁 おしんこ	シーフードスパゲティ ほうれん草サラダ フルーツヨーグルト スープ おしんこ	ご飯 ハーブ鶏 ひじきサラダ なめたけ和え 味噌汁 お新香
		571kcal	582kcal	597kcal	593kcal	600kcal	604kcal	610kcal
		29g	25g	26g	22g	24g	29g	25g
		3.0g	3.1g	3.0g	3.0g	3.1g	3.1g	
夕食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	ご飯 金めだいの和風煮 野菜炒め レタスサラダ 吸い物 デザート (半熟カステラ)	小豆粥 豚肉柳川 里芋煮もの かぶらサラダ 味噌汁 デザート (果物)	ちらし寿司 白菜の煮浸し 長芋酢物 吸い物 デザート (練り切)	ご飯 おでん(味噌風味) サラダ おかか和え 吸い物 デザート (練り切)	ご飯 かに玉 蒸し鶏和え物 大根飴煮 吸い物 デザート (煮リンゴ)	ご飯 豚肉の八角煮 じゃが芋ソテー 酢の物 味噌汁 デザート (薄皮まんじゅう)	ご飯 たらの酒蒸し 野菜味噌煮 おひたし 吸い物 デザート (焼きいも)
		616kcal	561kcal	580kcal	597kcal	593kcal	581kcal	584kcal
		28g	27g	26g	27g	28g	28g	30g
		3.1g	3.0g	3.1g	3.0g	3.0g	3.1g	
合計	エネルギーたんぱく質食塩	1629kcal	1623kcal	1624kcal	1642kcal	1637kcal	1632kcal	1652kcal
		74g	69g	71g	68g	72g	73g	72g
		8.9g	9.1g	9.0g	8.6g	8.8g	9.0g	9.0g

献立は予告無く変更することがあります。

『おでん』は、日本料理の煮物の一種です。かつおぶしや昆布でだしをとり味つけをして野菜やさつま揚げなどをじっくり煮込んだ料理です。地域や家庭で具材は異なります。我が家では、レタスやトマトを入れて食べます。ブランシエールケア常盤台ではみそ味の提供です！各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

