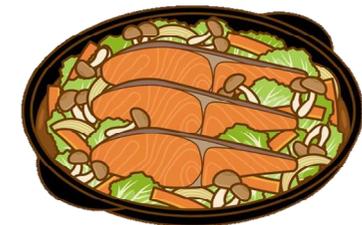


長谷エシニアウェルデザインープランシエールケア常盤台

		2024年1月21日(日)	2024年1月22日(月)	2024年1月23日(火)	2024年1月24日(水)	2024年1月25日(木)	2024年1月26日(金)	2024年1月27日(土)
朝食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	ご飯 いり卵 切り干し大根煮物 味噌汁	ご飯 さばのみりん焼き 胡瓜酢物 味噌汁	ご飯 根菜の鶏そぼろ煮 もやし和え物 味噌汁	ご飯 納豆 野菜炒め 味噌汁	ご飯 シルバーの塩焼き ひじき煮物 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 梅和え 味噌汁	クロワッサン 鶏団子スープ煮 キャベツのサラダ
		462kcal	455kcal	440kcal	445kcal	477kcal	458kcal	467kcal
		19g	17g	20g	21g	20g	17g	18g
		2.7g	2.8g	2.8g	2.6g	2.7g	2.7g	2.7g
昼食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 豆のスープ煮 お浸し 吸い物 おしんこ	ポークカレー コールスローサラダ ヨーグルト スープ 福神漬け	ご飯 白身魚の天ぷら 南瓜甘煮 春雨和え物 味噌汁 おしんこ	ご飯 パンプキンコロッケ 五目煮 もやしの和え物 味噌汁 おしんこ	ご飯 豆腐ステーキ たたきごぼう ゴマドレ和え 味噌汁 おしんこ	月見そば 生揚げ煮物 フルーツゼリー おしんこ	三色丼 大根吉野煮 コンニャク味噌和え 味噌汁 お新香
		572kcal	579kcal	624kcal	598kcal	569kcal	589kcal	586kcal
		30g	28g	27g	24g	28g	28g	25g
		3.1g	3.0g	3.0g	3.2g	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 チキン南蛮 煮物 とろろ芋 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 かますの醤油焼き かぼちゃサラダ ごまよごし 吸い物 デザート (果物)	ご飯 ロールキャベツ 炒り豆腐 お浸し コンソメスープ デザート (果物)	ご飯 穴子卵とじ のっぺ煮 海藻サラダ 吸い物 デザート (ゆず饅頭)	ご飯 ハンバーグ カボチャサラダ キャベツのごまあえ はるさめスープ デザート (ホットケーキ)	ご飯 秋刀魚の塩焼き 青梗菜ソテー さつま芋とりんごの煮物 吸い物 デザート (黒ゴマ饅頭)	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)
		603kcal	634kcal	580kcal	611kcal	616kcal	618kcal	600kcal
		27g	30g	30g	27g	24g	25g	27g
		3.1g	3.1g	3.0g	3.1g	3.1g	3.0g	3.0g
合計	エネルギーたんぱく質食塩	1637kcal	1668kcal	1644kcal	1654kcal	1662kcal	1665kcal	1653kcal
		76g	75g	77g	72g	72g	70g	70g
		8.9g	8.9g	8.8g	8.9g	8.8g	8.8g	8.8g

献立は予告無く変更することがあります。

『鮭のちゃんちゃん焼き』は、漁師町で産まれた北海道の郷土料理で魚と野菜を蒸し焼きにし、バターと味噌で味付けしたものです。バターと味噌と野菜の甘さのハーモニーは間違いないですよ！当日をお楽しみに！



各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。