

長谷工シニアウエルデザインーブランシエールケア常盤台

		2024年1月28日(日)	2024年1月29日(月)	2024年1月30日(火)	2024年1月31日(水)	2024年2月1日(木)	2024年2月2日(金)	2024年2月3日(土)	
朝食	基本食	ご飯 黄金半ペン 五目煮物 味噌汁	ご飯 卵とじ お浸し 味噌汁	ご飯 焼きししゃも 胡麻和え 味噌汁	ご飯 納豆 竹輪煮物 味噌汁	ご飯 味噌奴豆腐 竹輪金平 味噌汁	ご飯 鰯の塩焼き 白菜おひたし 味噌汁	パン 鶏団子スープ煮 サラダ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	472kcal 19.8g 3.2g	445kcal 17.7g 2.8g	397kcal 19.5g 3.3g	463kcal 17.3g 2.9g	486kcal 20.4g 4.4g	404kcal 20.3g 3.1g	484kcal 15.0g 2.6g
		昼食	基本食	チキンライス さつま芋サラダ とくさ煮 鶏がらスープ おしんこ	ご飯 赤魚みぞれ煮 ゆず田楽 マヨネーズ和え けんちん汁 おしんこ	スペシャルランチ 静岡県 	ご飯 メダイムニエル 煮物 中華和え 味噌汁 おしんこ	ご飯 シーザーチキン 舞茸の卵とじ 胡麻和え 味噌汁 お新香	醤油ラーメン コールスローサラダ 杏仁豆腐 お新香
エネルギー たんぱく質 食塩	589kcal 25.4g 1.6g	521kcal 24.7g 3.1g	234kcal 3.8g	589kcal 24.7g 4.2g	521kcal 32.0g 3.4g	671kcal 28.9g 8.2g	520kcal 20.4g 3.7g		
夕食	基本食	ご飯 寄せ鍋煮物 からしマヨネーズあえ 浅漬け デザート (果物)	ご飯 豚ひれカツ 白和え 酢の物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鱈のゆず風味煮 ゴマ風味の煮物 ゆかり和え 吸い物 デザート (マロンドーナツ)	ご飯 チキントマト煮こみ 里芋サラダ 酢の物 コンソメスープ デザート (果物)	赤飯 ぶり大根 八宝菜 酢の物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 牛すき煮 野菜サラダ おかか和え 吸い物 デザート (果物)	福豆ご飯 刺身盛り合わせ 炊きあわせ 海苔和え 味噌汁 デザート (赤鬼)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	597kcal 22.5g 4.3g	650kcal 29.5g 3.6g	596kcal 30.8g 2.1g	625kcal 27.9g 1.9g	633kcal 25.5g 4.9g	550kcal 23.1g 3.0g	646kcal 35.5g 3.8g
		合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1658kcal 67.7g 9.1g	1616kcal 71.9g 9.5g	1227kcal 54.1g 5.4g	1677kcal 69.9g 9.0g	1640kcal 77.9g 12.7g	1625kcal 72.3g 14.3g

献立は予告無く変更することがあります。

2月3日は『節分』です。『節分』は、邪気を払い、無病息災を願う行事です。
お豆は年齢より1つ多く食べると良いと言われています。お豆が苦手な方や、数が多くなってしまう場合は、代わりに
普段のお茶にお豆を吉数の3粒いれ、さらに縁起を担ぎ昆布や塩昆布梅干しなどを入れた『福茶』もおすすです！
また、今年はいうう年なので2025年の節分は2月2日のようです。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

