

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2月4日(日)	2024年2月5日(月)	2024年2月6日(火)	2024年2月7日(水)	2024年2月8日(木)	2024年2月9日(金)	2024年2月10日(土)	
朝食	基本食	ご飯 さんましょう油煮 金平ごぼう 味噌汁	ご飯 炊き合わせ ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 秋鮭の焼き浸し ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 納豆 竹輪煮物 味噌汁	ご飯 野菜五目炒め 切干大根煮物 味噌汁	ご飯 豆腐の肉みそかけ かまぼこ卸しあえ 味噌汁	ホットドック コーンサラダ コンソメスープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	465kcal 16g 2.9g	439kcal 18g 2.9g	436kcal 20g 2.8g	475kcal 19g 3.0g	484kcal 21g 2.7g	471kcal 21g 2.9g	512kcal 18g 2.8g
		昼食	基本食	ご飯 さばの立田揚げ ちくわの磯辺炒め もずく酢物 味噌汁 お新香	ご飯 ポークカレー サラダ フルーツゼリー スープ 福神漬け	ご飯 赤魚と玉子の煮付け 根菜の煮物 おかか和え 味噌汁 お新香	ご飯 あげ出し豆腐 卵とじ ポン酢和え 吸い物 お新香	ご飯 メダイ照り焼き じゃが芋クリーム煮 春雨あえもの 味噌汁 お新香	肉そば 野菜サラダ フルーツゼリー お新香
エネルギー たんぱく質 食塩	600kcal 25g 3.1g	600kcal 28g 3.0g	577kcal 25g 3.1g	549kcal 23g 3.0g	550kcal 25g 3.1g	544kcal 27g 3.2g	538kcal 27g 3.0g		
夕食	基本食	ご飯 牛肉のもろみ焼き おでん(3種) ちりめんお浸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 イタリアンてり焼き 揚げ茄子 たたきおくら 吸い物 デザート (果物)	ご飯 鶏のみぞれ添え 牛蒡天煮物 イタリアンサラダ 味噌汁 デザート (ヨーグルト)	ご飯 舌平目ムニエル 生揚げ味噌煮 ほうれん草ごまあえ 吸い物 デザート (抹茶羹)	ご飯 豚肉のコンソメ煮 ラタトゥイユ グリーンサラダ オニオンスープ デザート (果物)	ご飯 かぶの卸和え みそ金平 胡瓜酢物 吸い物 デザート (南瓜タルト)	ご飯 ロールキャベツ さつま芋サラダ お浸し スープ デザート (果物)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	557kcal 30g 3.0g	577kcal 26g 3.0g	603kcal 30g 3.1g	607kcal 31g 3.1g	608kcal 28g 3.0g	630kcal 28g 3.0g	586kcal 30g 3.1g
		合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1622kcal 71g 9.0g	1616kcal 72g 8.9g	1616kcal 75g 9.0g	1631kcal 73g 9.1g	1642kcal 74g 8.8g	1645kcal 76g 9.1g

献立は予告無く変更することがあります。

ムニエルとは、フランス料理に使用される調理法の一つで、食材に粉をまぶしバターでこんがり焼き上げる料理です。魚介類、特に白身魚などで多く使われる調理法です。2月7日の夕食では、舌平目のムニエルの提供です！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。



長谷エシニアウェルデザインーブランドシールケア常盤台

2024年2月4日(日)	2024年2月5日(月)	2024年2月6日(火)	2024年2月7日(水)	2024年2月8日(木)	2024年2月9日(金)	2024年2月10日(土)
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------