

長谷工シニアウエルデザインーブランドシエールケア常盤台

		2024年3月3日(日)	2024年3月4日(月)	2024年3月5日(火)	2024年3月6日(水)	2024年3月7日(木)	2024年3月8日(金)	2024年3月9日(土)
朝食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	ご飯 野菜五目煮 かまぼこ卸し和え 味噌汁	ご飯 いわしの生姜煮 中華和え 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き 酢の物 味噌汁	ご飯 納豆 竹輪煮物 味噌汁	ご飯 卵の野菜あんかけ 梅和え 味噌汁	ご飯 いわしごま味噌煮 切り昆布煮物 味噌汁	白パン(ロール) 大豆のミネストローネ風 エッグサラダ
		415kcal	468kcal	455kcal	463kcal	461kcal	467kcal	502kcal
		16g	18g	20g	17g	17g	17g	17g
		2.9g	2.9g	2.6g	2.9g	2.8g	3.0g	2.6g
昼食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	ご飯 シューマイ 新じゃがの素揚げ 胡瓜の和え物 味噌汁 お新香	ご飯 白身魚の照り焼き マカロニサラダ 牛蒡煮物 吸い物 お新香	ご飯 親子とじ 南瓜のサラダ 海藻サラダ 味噌汁 お新香	ご飯 赤魚粕漬け焼き 八宝菜 ごま和え 吸い物 お新香	ご飯 豚と茄子のゴマだれ イタリアンサラダ 山菜炒め煮 スープ お新香	シーフードちゃんぽん 根菜煮物 マンゴープリン お新香	ご飯 豚しゃぶ 豆腐の滑らか煮 塩昆布和え 吸い物 お新香
		562kcal	572kcal	587kcal	629kcal	540kcal	596kcal	573kcal
		25g	26g	23g	30g	24g	29g	25g
		3.2g	3.0g	3.1g	3.0g	3.0g	3.1g	3.0g
夕食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	桃の節句特別膳 	ご飯 鶏のみぞれ煮 グリーンサラダ 焼き茄子 味噌汁 デザート (カルシウム饅頭)	ご飯 カレイのから揚げ 竹の子のピリ辛煮 ポン酢和え スープ デザート (果物)	ご飯 カラフル焼肉 じゃが煮物 白菜めた和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 さんまの塩焼き 炊き合わせ おひたし 吸い物 デザート (ヨーグルト)	ご飯 豚肉の香草焼き かぶミルク煮 卸し和え スープ デザート (果物)	ご飯 たら生姜煮 蒸し鶏ポン酢和え ワサビ和え 味噌汁 デザート (どら焼き)
			586kcal	594kcal	589kcal	629kcal	588kcal	583kcal
			30g	28g	26g	26g	29g	30g
		3.0g	3.0g	3.0g	3.2g	3.0g	3.2g	
合計	エネルギーたんぱく質食塩		1626kcal	1636kcal	1681kcal	1630kcal	1651kcal	1658kcal
			74g	71g	73g	67g	75g	72g
			8.9g	8.7g	8.9g	9.0g	9.1g	8.8g

献立は予告無く変更することがあります。

～カルシウム～

カルシウム(Ca)は、骨や歯の形成に必要な栄養素です。体内で作ることができない栄養素のため、食物から摂取する必要があります。牛乳や乳製品から効率よく摂取することができます。そんなカルシウムの吸収を高めてくれるのが、きのこや魚、卵などに含まれるビタミンDです。ビタミンDは日光を浴びることで作られます。



各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。