

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3月24日(日)	2024年3月25日(月)	2024年3月26日(火)	2024年3月27日(水)	2024年3月28日(木)	2024年3月29日(金)	2024年3月30日(土)	
朝食	基本食	ご飯 焼き野菜天 ポン酢和え 味噌汁	ご飯 根菜の鶏そぼろ煮 もやし和え物 味噌汁	ご飯 巣ごもり卵 切り干し大根 味噌汁	ご飯 盛り合わせ 納豆 味噌汁	ご飯 盛り合わせ 炒り豆腐 味噌汁	ご飯 ホッケ焼き魚 かんぴょう煮物 味噌汁	黒パン フランクスープ煮 野菜サラダ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	474kcal 17g 2.8g	440kcal 20g 2.8g	450kcal 20g 2.6g	486kcal 20g 3.0g	463kcal 20g 2.9g	473kcal 20g 2.8g	476kcal 16g 2.7g
		チャーハン コールスローサラダ フルーツゼリー オニオンスープ お新香	スペシャルランチ	ご飯 太刀魚の生姜煮 焼き豆腐煮物 玉葱ドレッシング和え 味噌汁 お新香	ナン チキンカレー ほうれん草サラダ 果物 スープ	ご飯 メダイ漬け焼き 野菜炒め ごぼのゴマみそ和え 吸い物 お新香	にゅう麺 生揚げ煮物 フルーツゼリー お新香	ご飯 魚の葱味噌焼き 鶏レバー煮 うずら豆の煮物 味噌汁 お新香	
エネルギー たんぱく質 食塩	572kcal 24g 3.1g		604kcal 26g 3.2g	596kcal 29g 3.1g	554kcal 26g 3.1g	590kcal 25g 3.2g	587kcal 28g 3.0g		
夕食	基本食	ご飯 豚肉の角煮 山菜とふきの煮物 このしろ酢の物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 中華和え 味噌汁 デザート (カステラ)	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 酢味噌和え 長芋の梅しそ和え 味噌汁 デザート (果物)	桜ご飯 カニクリームコロッケ ポテトサラダ 鶏レバー煮 けんちん汁 デザート (桜おやき)	ご飯 ミートローフ 野菜サラダ 南瓜のいとこ煮 吸い物 デザート (小倉しぐれ)	ご飯 鰯煮付 ピリ辛炒め お浸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 ピーマン肉詰め揚げ ずいきと豚肉の煮物 梅肉あえ 吸い物 デザート (果物)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	595kcal 30g 3.2g	602kcal 30g 3.2g	599kcal 29g 3.1g	585kcal 25g 3.0g	611kcal 25g 3.0g	559kcal 26g 3.1g	596kcal 30g 3.1g
		合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1641kcal 71g 9.1g		1653kcal 75g 8.9g	1667kcal 74g 9.1g	1628kcal 71g 9.0g	1622kcal 71g 9.1g

献立は予告無く変更することがあります。

❀幽庵焼き❀

3月26日夕食の幽庵焼きとは？

幽庵焼きとは、和食の焼き物のひとつで醤油・みりん・酒の調味液にゆずやかぼすなどを入れて、魚やお肉を漬け込み焼いたお料理です。調味液の比率は1：1：1で焼くと香ばしさがでておすすめです！

各フロアのおやつは15時です

