

週間献立表(常盤台)

長谷エ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4月14日(日)	2024年4月15日(月)	2024年4月16日(火)	2024年4月17日(水)	2024年4月18日(木)	2024年4月19日(金)	2024年4月20日(土)
朝食	和食	ご飯 あんかけオムレツ 生揚げ卸し和え 味噌汁	ご飯 焼き半パン 五目煮豆 味噌汁	ご飯 卵・きのこ炒め 切り昆布煮物 味噌汁	ご飯 野菜五目旨煮 納豆 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 ひじき煮物 味噌汁	ご飯 鶏団子・大根煮物 キャベツ梅和え 味噌汁	オープンサンド サラダ オニオンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	453kcal 17g 2.7g	444kcal 18g 2.7g	477kcal 19g 2.9g	458kcal 17g 2.6g	437kcal 16g 2.9g	444kcal 17g 2.7g
	洋食	パン・バター あんかけオムレツ スープ	パン・バター 大豆スープ煮	パン・バター 卵・きのこ炒め スープ	パン・バター 野菜コンソメ煮 スープ	パン・バター オムレツ スープ	パン・バター ミートボールソテー スープ	オープンサンド サラダ オニオンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	437kcal 15g 2.4g	422kcal 19g 3.0g	450kcal 18g 2.8g	433kcal 18g 2.6g	437kcal 17g 2.5g	444kcal 17g 2.4g
昼食	昼食	パン クリームシチュー キャベツサラダ フルーツゼリー	ご飯 さわらの黄身焼き 野菜炒め おひたし 吸い物 お新香	ガーデンランチ	ガーデンランチ	そばろどんぶり 粉吹き芋 ゆかり和え 蛸の味噌汁 お新香	五目にゆう麺 塩昆布和え 抹茶ババロア お新香	ご飯 ピーマン肉詰め揚げ ひじき煮物 おひたし 卵とレタスの味噌汁 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	604kcal 26g 3.2g	574kcal 26g 3.0g			597kcal 28g 3.1g	571kcal 25g 3.2g
夕食	夕食	ご飯 たらのゆず胡椒焼き 大豆の五目煮 胡瓜の胡麻酢和え 味噌汁 デザート (さとうきび饅頭)	ご飯 鶏肉の照り焼き かぶスープ煮 春雨和え 味噌汁 デザート (ワッフル)	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋サラダ 若布・胡瓜酢の物 吸い物 デザート (フルーチェ)	ご飯 鶏から揚げ かぼちゃ甘煮 おくら卸し 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鯛のさんしょ焼き のっぺ煮 青菜わさび和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 豚肉生姜煮 マセドアンサラダ 三色酢の物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 黒メバルの照り焼き 根菜煮 おかひじきのお浸し 吸い物 デザート (果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩	571kcal 30g 3.1g	605kcal 30g 3.2g	593kcal 28g 3.1g	608kcal 25g 3.0g	617kcal 27g 3.2g	589kcal 29g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

～しじみ～しじみには「オルニチン」「アラニン」というアミノ酸が含まれています。オルニチンとは、肝臓の働きを保ち、疲労回復を助ける役割をもっています。アラニンは、筋肉の持久力向上とアルコール分解を促進し肝臓を守る役割をもっています。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。



週間献立表(常盤台)

長谷エシニアウェルデザインーブランシエールケア常盤台

2024年4月14日(日)	2024年4月15日(月)	2024年4月16日(火)	2024年4月17日(水)	2024年4月18日(木)	2024年4月19日(金)	2024年4月20日(土)
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------