

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ドシエールケア常盤台

		2024年6月9日(日)	2024年6月10日(月)	2024年6月11日(火)	2024年6月12日(水)	2024年6月13日(木)	2024年6月14日(金)	2024年6月15日(土)
朝食	和食	ご飯 魚のタルタル焼き キャベツ和え物 味噌汁	ご飯 小松菜卵とじ かまぼこ卸しあえ 味噌汁	ご飯 しっとり炒り豆腐 お浸し 味噌汁	ご飯 焼き半ペン 納豆 味噌汁	ご飯 オムレツきのこあんかけ 胡麻和え 味噌汁	ご飯 さんまの生姜煮 胡瓜酢の物 味噌汁	ポテトサンド キャベツサラダ スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	442kcal 21g 2.5g	433kcal 20g 2.6g	461kcal 21g 2.5g	441kcal 19g 2.6g	438kcal 21g 2.9g	468kcal 19g 2.7g
	洋食	パン 魚のタルタル焼き スープ	パン・バター オムレツ小松菜 スープ	パン・バター しっとり炒り豆腐 スープ	パン・バター 半ペンバター焼き スープ	パン・バター オムレツきのこあんかけ スープ	パン・バター 魚のカレー粉焼き スープ	ポテトサンド キャベツサラダ スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	462kcal 20g 2.6g	440kcal 18g 2.6g	465kcal 20g 2.6g	445kcal 17g 2.5g	432kcal 19g 2.9g	454kcal 18g 2.7g
昼食	昼食	高菜チャーハン コーンサラダ 杏仁豆腐 若布スープ 福神漬け	ご飯 白身魚の天ぷら 蒸し茄子の肉みそ和え めかぶの和え物 吸い物 お新香	ご飯 鶏の山賊焼き もやしとにらのソテー 大根サラダ 味噌汁 お新香	枝豆ちらし寿司 揚げ茄子味噌煮 胡瓜・かぶ梅肉和え 味噌汁	ご飯 豚肉とキャベツの冷しゃぶ 山菜の炒め煮 大根サラダ 吸い物 お新香	そうめん マヨネーズ和え フルーツゼリー お新香	ご飯 春巻き 煮物 キャベツマヨネーズあえ 味噌汁 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	592kcal 25g 3.1g	581kcal 25g 3.0g	590kcal 27g 3.1g	598kcal 28g 3.2g	581kcal 27g 3.0g	556kcal 27g 3.1g
	夕食	ご飯 タラのとろろ煮 玉ねぎ炒め煮 青菜ごま和え 味噌汁 デザート (手づくりおやつ)	ご飯 牛肉のポン酢炒め ごぼうサラダ 粉ふきいも 吸い物 デザート (練り切り)	ご飯 アナゴの卵とじ 春のサラダ 若布・胡瓜酢の物 吸い物 デザート (ところてん)	ご飯 鶏の照り焼き かぶスープ煮 春雨和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 スズキの香味蒸し かぼちやの煮物 おひたし 味噌汁 デザート (水ようかん)	ご飯 ローストチキン 竹の子煮物 春雨サラダ スープ デザート (果物)	ご飯 鱈の西京焼き マセドアンサラダ トマトとわかめのサラダ 吸い物 デザート (マフィン)
		エネルギー たんぱく質 食塩	594kcal 30g 3.0g	600kcal 25g 3.1g	583kcal 24g 3.0g	591kcal 27g 3.1g	588kcal 28g 3.1g	606kcal 25g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。
 ところてんはカロリーがあまりありませんが、腸内環境を整える水溶性食物繊維と、腸のぜん動運動を活発にする不溶性食物繊維の両方の性質をもっており、便秘の解消に役立ちます。
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

