

長谷エシニアウェルデザイナー・プランシエールケア常盤台

		2024年8月4日(日)	2024年8月5日(月)	2024年8月6日(火)	2024年8月7日(水)	2024年8月8日(木)	2024年8月9日(金)	2024年8月10日(土)
朝食	和食	ご飯 焼きはんぺん キャベツの梅和え 味噌汁	ご飯 冷奴 切り干し大根煮 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き 中華和え 味噌汁	ご飯 竹輪と高野豆腐の煮物 納豆 味噌汁	ご飯 巣ごもり卵 金平大根 味噌汁	ご飯 笹カマボコ・たらこ いり豆腐 味噌汁	ミートドック サラダ ポタージュスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	451kcal 19g 2.5g	455kcal 20g 2.4g	450kcal 20g 2.6g	452kcal 20g 2.4g	452kcal 18g 2.6g	485kcal 22g 2.5g
	洋食	パン はんぺんソテー スープ	パン 豆腐サラダ スープ	パン 鮭のソテー スープ	パン 竹輪のコンソメ煮 鶏がらスープ	パン 巣ごもり卵 スープ	パン 洋風いり豆腐 たまごスープ	ミートドック サラダ ポタージュスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	431kcal 17g 2.6g	448kcal 21g 2.5g	456kcal 21g 2.3g	442kcal 18g 2.6g	480kcal 19g 2.6g	462kcal 20g 2.4g
昼食	昼食	ご飯 赤魚の漬け焼き かぶスープ煮 鶏ささみのさっぱり和え 味噌汁 お新香	ご飯 豚肉しょうが焼き 春雨あえもの 里芋の煮ころがし 味噌汁 おしんこ	~SPランチ~	ご飯 豚肉と木耳の卵炒め お浸し かぼちゃのそぼろ煮 吸い物 お新香	ご飯 鯖の西京焼き 冬瓜スープ煮 お浸し 吸い物 お新香	スパゲティナポリタン レタスサラダ コンソメスープ 牛乳かん	ご飯 メダイのしそ照り焼き 青菜炒め物 卵の花和え 味噌汁 お新香
	エネルギー たんぱく質 食塩	538kcal 27g 3.1g	598kcal 25g 3.1g		606kcal 27g 3.0g	587kcal 24g 3.2g	560kcal 25g 3.1g	571kcal 25g 3.0g
夕食	夕食	ご飯 ハンバーグステーキ ゴーヤ煮びたし おかか和え スープ デザート (フルーツヨーグルト)	ご飯 スズキのから揚げ 高野豆腐の含め煮 小松菜七味和え 味噌汁 デザート (栗饅頭)	ご飯 蒸し鶏ごまソース あんかけ豆腐 大和芋とろろ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 カジキの煮つけ 鶏団子炊き合わせ 焼き茄子 味噌汁 デザート (バナナ饅頭)	ご飯 鶏肉のトマト煮 えび炒め さつま芋甘煮 スープ デザート (果物)	ご飯 刺身盛り合わせ 五目野菜炒め 白和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 肉団子黒酢からめ シーフードサラダ 浅漬け スープ デザート (果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩	601kcal 26g 3.1g	580kcal 27g 3.1g	584kcal 30g 3.1g	579kcal 25g 3.1g	590kcal 26g 3.1g	580kcal 28g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

8月6日は、SPランチの日です！手作りパンのバイキングを企画しております。チーズやコーンなど数種類ご用意します。温かいシチューと一緒に召し上がり下さい！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。