

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

		2025年1月26日(日)	2025年1月27日(月)	2025年1月28日(火)	2025年1月29日(水)	2025年1月30日(木)	2025年1月31日(金)	2025年2月1日(土)	
朝食	和食	ご飯 黄金半ペン 五目煮物 味噌汁	ご飯 卵とし お浸し 味噌汁	ご飯 焼きししゃも 胡麻和え 味噌汁	ご飯 納豆 竹輪煮物 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 梅和え 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き 酢の物 味噌汁	ミルクパン 鶏団子スープ煮 サラダ	
		エ礼キー たんぱく質 食塩	440kcal 17.9g 2.2g	412kcal 18.7g 2.2g	390kcal 19.3g 2.3g	434kcal 17.3g 2.1g	413kcal 16.6g 2.2g	421kcal 19.2g 2.0g	434kcal 19.2g 2.3g
	洋食	食パン・バター はんぺんまよねーす焼き スープ	食パン・バター スクランブルエッグ スープ	食パン・バター ししゃもソテー スープ	食パン・バター フランクフルトソテー スープ	食パン・バター オムレツ スープ	食パン・バター 鮭のマスタードソテー スープ	黒糖パン 鶏団子スープ煮 サラダ	
		エ礼キー たんぱく質 食塩	445kcal 18.5g 2.3g	439kcal 20.2g 2.2g	425kcal 2.2g 2.3g	446kcal 15.7g 2.3g	422kcal 15.4g 2.2g	429kcal 20.0g 2.2g	434kcal 19.2g 2.3g
昼食	昼食	ケチャップライス さつま芋サラダ とくさ煮 鶏がらスープ おしんこ	ご飯 赤魚みぞれ煮 ゆず田楽 マヨネーズ和え けんちん汁 おしんこ	SPランチ 大人のランチプレート		ご飯 メダタイムニエル 煮物 中華和え 味噌汁 おしんこ	ご飯 鶏照り井 切り昆布煮物 ゴマよごし 吸い物 おしんこ	肉うどん がんも煮物 クリーミー杏仁とうふ おしんこ	ご飯 ベーコンオムレツ 切干大根煮物 コンニャク味噌和え 味噌汁 おしんこ
		エ礼キー たんぱく質 食塩	617kcal 24.7g 2.8g	515kcal 24.7g 2.7g		564kcal 22.9g 2.7g	559kcal 22.4g 2.9g	582kcal 21.0g 3.0g	521kcal 23.2g 2.7g
夕食	夕食	ご飯 サーモンきのこソテー 生姜和え キャベツサラダ 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 豚ひれカツ 白和え 酢の物 味噌汁 デザート (ヨーグルト)	ご飯 鱈のゆず風味煮 ゴマ風味の煮物 ゆかり和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 チキントマト煮こみ 里芋サラダ 酢の物 コンソメスープ デザート (ミルクドーナツ)	ご飯 金めだいの和風煮 野菜炒め レタスサラダ 味噌汁 デザート (シナモンぽてと)	ご飯 豚肉ごぼう巻き 野菜煮物 お浸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 メカジキの味噌漬け焼き おでん(3種) キャベツのおひたし 吸い物 デザート (最中)	
		エ礼キー たんぱく質 食塩	591kcal 26.9g 2.9g	696kcal 25.7g 3.0g	581kcal 24.7g 2.7g	628kcal 25.8g 3.0g	603kcal 29.6g 2.8g	637kcal 26.0g 2.9g	600kcal 25.0g 2.9g

献立は予告無く変更することがあります。
 ～こんにやく～こんにやくには腸内を整える食物繊維、骨や歯を作るカルシウム、むくみ解消を促すカリウム、貧血予防の鉄が含まれています。カルシウムは、ビタミンD(魚やきのこに多い)と一緒に摂ることで吸収率がよくなります。
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

