

## 長谷工シニアウエルデザインーブランシエールケア常盤台

|    |    | 2025年4月13日(日)                                                       | 2025年4月14日(月)                                               | 2025年4月15日(火)                                                | 2025年4月16日(水)                                                  | 2025年4月17日(木)                                           | 2025年4月18日(金)                                           | 2025年4月19日(土)                                                  |
|----|----|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 朝食 | 和食 | ご飯<br>あんかけオムレツ<br>生揚げ卸し和え<br>味噌汁                                    | ご飯<br>焼きさつま揚げ<br>おひたし<br>味噌汁                                | ご飯<br>卵・きのこ炒め<br>切り昆布煮物<br>味噌汁                               | ご飯<br>野菜五目旨煮<br>納豆<br>味噌汁                                      | ご飯<br>鶏団子・大根煮物<br>ひじきサラダ<br>味噌汁                         | ご飯<br>さばの塩焼き<br>キャベツ梅和え<br>味噌汁                          | オープンサンド<br>サラダ<br>オニオンスープ                                      |
|    |    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                           |
|    | 洋食 | 食パン<br>あんかけオムレツ<br>スープ                                              | 食パン<br>さつま揚げソテー<br>スープ                                      | 食パン<br>卵・きのこ炒め<br>スープ                                        | 食パン<br>野菜五目炒め<br>スープ                                           | 食パン<br>鶏団子スープ<br>ひじきサラダ                                 | 食パン<br>さばのマヨ焼き<br>スープ                                   | オープンサンド<br>サラダ<br>オニオンスープ                                      |
|    |    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                           |
| 昼食 | 昼食 | ご飯<br>麻婆豆腐<br>切干大根サラダ<br>ブロッコリーの和え物<br>中華スープ                        | ご飯<br>さわら味噌煮<br>大根炒め<br>胡麻よごし<br>吸い物<br>お新香                 | ロールパン<br>クリームシチュー<br>キャベツサラダ<br>フルーツゼリー                      | ご飯<br>キス南蛮漬け<br>がんも煮物<br>ころころ胡麻和え<br>吸い物<br>お新香                | そばろどんぶり<br>粉吹き芋<br>ゆかり和え<br>蛸の味噌汁<br>お新香                | スパゲティミートソース<br>海藻サラダ<br>杏仁豆腐<br>スープ<br>お新香              | ご飯<br>ピーマン肉詰め揚げ<br>ひじき煮物<br>ボン酢和え<br>卵とレタスの味噌汁<br>お新香          |
|    |    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                           |
| 夕食 | 夕食 | ご飯<br>白糸だらの煮付け<br>春きゃべつと豆腐の炒め物<br>きゅうりのしそ和え<br>味噌汁<br>デザート<br>(お饅頭) | ご飯<br>鶏から揚げ<br>さつまいもの甘煮<br>おくら卸し<br>味噌汁<br>デザート<br>(バナナケーキ) | ご飯<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>若布・胡瓜酢の物<br>ワサビ和え<br>吸い物<br>デザート<br>(果物) | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>かぶスープ煮<br>トマトサラダ<br>味噌汁<br>デザート<br>デザート(練り切り) | ご飯<br>鯛の木の芽焼き<br>のっぺ煮<br>青菜わさび和え<br>吸い物<br>デザート<br>(果物) | ご飯<br>豚肉生姜煮<br>マセドアンサラダ<br>三色酢の物<br>吸い物<br>デザート<br>(果物) | ご飯<br>カレイの胡麻紫蘇焼き<br>蒧ときのこの煮物<br>菜種和え<br>味噌汁<br>デザート<br>(芋ようかん) |
|    |    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                           |

献立は予告無く変更することがあります。

～お酢～お酢には食後の血糖値上昇を緩やかにする効果があるという論文が報告されています。血糖値とは、血液中のブドウ糖濃度を測定したものです。空腹時は低下し、食後は上昇します。急激な血糖値上昇が繰り返されると、糖尿病につながる恐れがあります。お酢を使った献立にぜひ注目して召し上がってみてください！  
各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

