

長谷工シニアウェルデザインープランシエールケア常盤台

		2025年5月18日(日)	2025年5月19日(月)	2025年5月20日(火)	2025年5月21日(水)	2025年5月22日(木)	2025年5月23日(金)	2025年5月24日(土)	
朝食	和食	ご飯 鱈の西京焼き ひじきの醤油漬け 味噌汁	ご飯 焼きししゃも おから炒め 味噌汁	ご飯 生揚げ炒めもの ゆかり和え 味噌汁	ご飯 ほっけ焼魚 納豆 味噌汁	ご飯 卵・きのこ炒め ごま和え 味噌汁	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 海苔和え 味噌汁	ホットドック サラダ チンゲンサイスープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	455kcal 21g 2.6g	477kcal 18g 2.9g	457kcal 18g 2.5g	448kcal 21g 2.6g	493kcal 19g 2.5g	488kcal 20g 2.6g	472kcal 17g 2.9g
		洋食	食パン 鱈のオリーブオイル焼き スープ	食パン フランクフルトソー スープ	食パン 生揚げ炒めもの スープ	食パン ほっけのオイル焼き スープ	食パン 卵ときのこソー スープ	食パン 豆腐ステーキ スープ	ホットドック サラダ チンゲンサイスープ
	エネルギー たんぱく質 食塩	458kcal 21g 2.5g	463kcal 16g 2.6g	473kcal 19g 2.8g	483kcal 21g 2.8g	487kcal 19g 2.7g	485kcal 21g 2.6g	472kcal 17g 2.9g	
	昼食	昼食	ご飯 春巻き かぼちゃ甘煮 土佐酢和え 味噌汁 お新香	ハヤシライス 野菜サラダ マンゴープリン 鶏がらスープ 福神漬け	厚焼き玉子サンドイッチ サラダ ミネストローネスープ フルーツカクテル	菜の花のちらし寿司 がんもの卸し煮 大根サラダ 味噌汁 お新香	ご飯 赤魚の照り焼き 切り干し大根サラダ 青しそ和え 味噌汁 お新香	春にしんそば 生揚げ味噌煮 大根オクラソース お新香	生姜の炊きこみご飯 かんぴょう煮物 小松菜の昆布和え けんちん汁 お新香
			エネルギー たんぱく質 食塩	602kcal 25g 3.1g	603kcal 26g 3.0g	586kcal 25g 3.1g	569kcal 25g 3.2g	556kcal 25g 3.0g	579kcal 26g 3.2g
夕食			ご飯 チキンソテー 八宝菜 おかか和え 吸い物 デザート (手作りおやつ)	ご飯 メバルの煮付 豚肉細切り炒め とろろ芋 吸い物 デザート (果物)	ご飯 豚焼肉 里芋煮っころがし 酢味噌和え 味噌汁 デザート (シュークリーム)	ご飯 きんめ鯛の塩焼き 鶏肉・玉ねぎ炒め煮 おかか和え 吸い物 デザート (抹茶パウム)	ご飯 鶏肉の出汁醤油漬け かぶのスープ煮 焼きなす 吸い物 デザート (コーヒー饅頭)	ご飯 天麩羅盛り合わせ 鶏団子煮物 メカブの和え物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 鶏肉野菜巻き 大根のっぺ煮 青菜わさび和え 味噌汁 デザート (メロンムース)
エネルギー たんぱく質 食塩	588kcal 26g 3.0g	566kcal 30g 3.1g	606kcal 28g 3.0g	604kcal 30g 3.0g	600kcal 24g 3.2g	606kcal 28g 3.0g	620kcal 28g 3.1g		

献立は予告無く変更することがあります。
 生姜には胃腸の働きを活発にする役目があります。胃腸の働きが良くなると、食べ物の消化吸収がよく
 なり、胃のムカつき・吐き気も軽減されます。また、利尿作用から毒素の排出にも効果があります。
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

