

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6月8日(日)                                                 | 2025年6月9日(月)                                                | 2025年6月10日(火)                                           | 2025年6月11日(水)                                                | 2025年6月12日(木)                                                  | 2025年6月13日(金)                                           | 2025年6月14日(土)                                                     |
|----|----|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | 和食 | ご飯<br>さんま醤油煮<br>キャベツ和え物<br>味噌汁                               | ご飯<br>小松菜卵とじ<br>かまぼこ卸しあえ<br>味噌汁                             | ご飯<br>しっとり炒り豆腐<br>お浸し<br>味噌汁                            | ご飯<br>焼き半ペン<br>納豆<br>味噌汁                                     | ご飯<br>オムレツきのこあんかけ<br>胡麻和え<br>味噌汁                               | たまご粥<br>いわしみぞれ煮<br>胡瓜酢の物<br>味噌汁                         | ポテトサンド<br>キャベツサラダ<br>スープ                                          |
|    |    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                         |                                                             |                                                         |                                                              |                                                                |                                                         |                                                                   |
|    |    | 409kcal<br>16.9g<br>2.1g                                     | 433kcal<br>18.2g<br>2.1g                                    | 401kcal<br>18.1g<br>2.2g                                | 441kcal<br>19.8g<br>2.0g                                     | 439kcal<br>19.3g<br>2.1g                                       | 431kcal<br>16.0g<br>1.9g                                | 488kcal<br>19.6g<br>2.2g                                          |
|    | 洋食 | 食パン<br>ツナマヨサラダ<br>スープ                                        | 食パン<br>小松菜と卵の炒め物<br>スープ                                     | 食パン<br>しっとり炒り豆腐<br>スープ                                  | 食パン<br>半ペンバター焼き<br>スープ                                       | 食パン<br>オムレツきのこあんかけ<br>スープ                                      | 食パン<br>ウインナーソテー<br>カニカマススープ                             | ポテトサンド<br>キャベツサラダ<br>スープ                                          |
|    |    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                         |                                                             |                                                         |                                                              |                                                                |                                                         |                                                                   |
|    |    | 444kcal<br>18.0g<br>2.2g                                     | 436kcal<br>18.2g<br>2.3g                                    | 435kcal<br>17.4g<br>2.2g                                | 453kcal<br>18.3g<br>2.0g                                     | 437kcal<br>19.7g<br>2.2g                                       | 417kcal<br>17.5g<br>2.1g                                | 488kcal<br>19.6g<br>2.2g                                          |
| 昼食 | 昼食 | ご飯<br>カレーライス<br>枝豆サラダ<br>フルーツゼリー<br>スープ<br>福神漬け              | ご飯<br>白身魚の天ぷら<br>蒸し茄子の肉みそ和え<br>めかぶの和え物<br>吸い物<br>お新香        | ご飯<br>鶏の山賊焼き<br>もやしとにらのソテー<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>お新香       | 鮭チャーハン<br>コーンサラダ<br>杏仁豆腐<br>若布スープ<br>福神漬け                    | ご飯<br>豚肉とキャベツの冷しゃぶ<br>山菜の炒め煮<br>大根サラダ<br>吸い物<br>お新香            | そうめん<br>マヨネーズ和え<br>フルーツゼリー<br>お新香                       | ご飯<br>春巻き<br>煮物<br>キャベツマヨネーズあえ<br>味噌汁<br>お新香                      |
|    |    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                         |                                                             |                                                         |                                                              |                                                                |                                                         |                                                                   |
|    |    | 631kcal<br>24.0g<br>3.1g                                     | 565kcal<br>26.4g<br>2.8g                                    | 591kcal<br>24.4g<br>2.7g                                | 547kcal<br>24.5g<br>3.0g                                     | 551kcal<br>21.9g<br>2.8g                                       | 536kcal<br>26.0g<br>2.9g                                | 585kcal<br>24.7g<br>2.8g                                          |
| 夕食 | 夕食 | ご飯<br>タラのとろろ煮<br>玉ねぎ炒め煮<br>青菜ごま和え<br>味噌汁<br>デザート<br>(手作りおやつ) | ご飯<br>牛肉柚子胡椒焼き<br>ジャーマンポテト<br>トマトサラダ<br>味噌汁<br>デザート<br>(果物) | ご飯<br>アナゴの卵とじ<br>サラダ<br>若布・胡瓜酢の物<br>吸い物<br>デザート<br>(果物) | ご飯<br>ロールキャベツ<br>ミモザサラダ<br>さつま芋レモン煮<br>スープ<br>デザート<br>(練り切り) | ご飯<br>サーモンの香草パン粉焼き<br>かぶの豆乳煮<br>七味和え<br>味噌汁<br>デザート<br>(水ようかん) | ご飯<br>ケイジャンチキン<br>竹の子煮物<br>春雨サラダ<br>スープ<br>デザート<br>(果物) | ご飯<br>鰯の西京焼き<br>マセドアンサラダ<br>トマトとわかめの中華和え<br>吸い物<br>デザート<br>(マフィン) |
|    |    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                         |                                                             |                                                         |                                                              |                                                                |                                                         |                                                                   |
|    |    | 579kcal<br>26.4g<br>3.0g                                     | 663kcal<br>25.1g<br>3.0g                                    | 635kcal<br>24.1g<br>3.1g                                | 654kcal<br>24.8g<br>2.9g                                     | 604kcal<br>25.6g<br>3.0g                                       | 644kcal<br>26.5g<br>3.1g                                | 603kcal<br>26.4g<br>2.9g                                          |

献立は予告無く変更することがあります。

ケイジャン料理は、アメリカ合衆国南部のルイジアナ州で生まれた郷土料理です。ケイジャン料理はスペイン、フランス、アフリカの3ヶ国の料理が混ざり合っていました。スパイシーな香辛料を使った素朴でシンプルな庶民の料理として親しまれています。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

