

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6月15日(日)	2025年6月16日(月)	2025年6月17日(火)	2025年6月18日(水)	2025年6月19日(木)	2025年6月20日(金)	2025年6月21日(土)
朝食	和食	ご飯 冷奴 ひじき煮物 味噌汁	ご飯 卵の野菜あんかけ 大根梅和え 味噌汁	ご飯 高野豆腐の五目煮 浅漬け 味噌汁	ご飯 ホッケ焼き魚 納豆 味噌汁	ご飯 根菜の鶏そぼろ煮 もやし和え物 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 梅和え 味噌汁	2色パン 鶏団子スープ煮 グリーンサラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	429kcal 17.9g 2.1g	430kcal 20.2g 2.1g	413kcal 19.5g 1.9g	455kcal 20.6g 2.0g	442kcal 20.4g 2.1g	413kcal 18.8g 1.9g
	洋食	食パン 豆腐サラダ スープ	食パン 卵の野菜洋風あんかけ スープ	食パン 五目スープ サラダ	食パン 温玉ツナサラダ スープ	食パン 根菜のカレー炒め スープ	食パン 野菜天ソテー スープ	2色パン 鶏団子スープ煮 グリーンサラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩	456kcal 18.3g 2.2g	437kcal 20.7g 2.1g	410kcal 19.5g 2.2g	443kcal 20.2g 2.1g	453kcal 20.5g 2.1g	441kcal 20.0g 2.0g
昼食	昼食	パン2種 クリームシチュー 水菜サラダ 抹茶プリン	ご飯 メンチカツ 五目煮豆 春雨のサラダ 味噌汁 お新香	ご飯 エビシュウマイ 野菜炒め 煮豆 吸い物 お新香	ごはん スープワンタン 南瓜煮物 白菜ごま和え おしんこ	五目ちらし寿司 揚げ茄子味噌煮 胡瓜・かぶ梅肉和え 味噌汁 お新香	とろろ茶そば チキンサラダ プリン お新香	ご飯 メダイ照り焼き おから炒め 中華サラダ 味噌汁 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	545kcal 25.3g 2.9g	688kcal 26.4g 2.8g	602kcal 23.4g 2.8g	650kcal 25.1g 3.0g	605kcal 24.2g 2.8g	560kcal 23.9g 2.9g
夕食	夕食	父の日特別膳 デザート (練り切り)	ご飯 スズキの塩焼き 山菜の炒め煮 胡瓜酢の物 味噌汁 デザート (きんつば)	ご飯 豚肉塩こうじ焼き 長いものおかか煮 ゆかり和え 味噌汁 デザート (明日香村のふかし芋)	ご飯 サーモンバター焼き 青菜ピーナッツ和え 半本の卸し煮 吸い物 デザート (果物)	ご飯 チキン南蛮 イタリアンサラダ しらす卸し 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 かれいの煮付け きゃべつと豆腐の炒め物 海藻サラダ 味噌汁 デザート (かりんとう饅頭)	ご飯 ポークチャップ ちりめん煮 ドレッシング和え 吸い物 デザート (果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩	544kcal 25.2g 2.8g	605kcal 27.4g 3.1g	542kcal 24.5g 3.0g	560kcal 25.6g 2.9g	597kcal 24.3g 3.0g	599kcal 27.5g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。

～卵～卵には、ビタミンCと食物繊維以外のほとんどを摂取できるので、完全栄養食とも言われています。(1食当たりに必要な栄養素を1つの食材で満たすもの)調理法によって栄養素の吸収が変わってきます。たんぱく質ですと、生卵は約51%、温泉卵は約91%にもなります。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

