

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22日(日)	2025年6月23日(月)	2025年6月24日(火)	2025年6月25日(水)	2025年6月26日(木)	2025年6月27日(金)	2025年6月28日(土)
朝食	和食	ご飯 鮭の塩焼き もやし中華和え 味噌汁	ご飯 卵・きのこ炒め 切干大根煮物 味噌汁	ご飯 生揚げ・焼き竹輪煮物 オクラねばねば和え 味噌汁	ご飯 かまぼこ盛り合わせ 納豆 味噌汁	ご飯 鰯の塩焼き 酢の物 味噌汁	ご飯 肉団子煮物 キャベツの卵和え 味噌汁	黒糖パン シーフードサラダ コーンクリームスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩
		421kcal 22.8g 2.1g	424kcal 16.9g 2.1g	428kcal 18.5g 1.8g	467kcal 18.5g 2.1g	423kcal 19.0g 2.0g	402kcal 17.7g 2.1g	373kcal 18.8g 2.2g
	洋食	食パン 鮭のタルタル焼き スープ	食パン 卵・きのこ炒め スープ	食パン 生揚げと野菜の炒め スープ	食パン スクランブルエッグ スープ	食パン 鰯のマヨ焼き スープ	食パン ミートボール炒め スープ	黒糖パン シーフードサラダ コーンクリームスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩
		461kcal 23.4g 1.8g	432kcal 17.4g 2.2g	458kcal 19.5g 2.1g	460kcal 18.0g 2.1g	440kcal 20.4g 2.2g	429kcal 19.1g 2.1g	373kcal 18.8g 2.2g
昼食	昼食	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	ご飯 さわらごま味噌焼き じゃが芋の炒め煮 青菜辛子和え 吸い物 お新香	ご飯 鶏肉マヨネーズ焼き 大豆のスープ煮 もやしのおかか和え 吸い物 お新香	ご飯 赤魚生姜煮 マーボー春雨 たらこ和え 味噌汁 お新香	ご飯 豆腐ハンバーグ 白菜の和え物 鶏肉・玉ねぎ炒め煮 味噌汁 お新香	シーフードスパゲティ 蒸し野菜サラダ 抹茶ババロア コンソメスープ お新香	ご飯 肉団子甘辛煮 ひじき煮物 ほうれん草の和え物 かき玉汁 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩
		579kcal 22.4g 3.0g	592kcal 23.5g 2.7g	488kcal 26.9g 2.7g	551kcal 25.2g 2.9g	575kcal 24.3g 2.8g	598kcal 26.2g 3.0g	574kcal 21.8g 2.8g
夕食	夕食	ご飯 帆立のカニ玉 ふろふき大根 おかか和え 味噌汁 デザート (レモンパイ)	ご飯 肉じゃが キャベツチャンプルー たけのこの味噌和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 天麩羅盛り合わせ 根菜煮 メカブの和え物 味噌汁 デザート (ところてん)	ご飯 苦瓜と豚肉の卵とじ 煮物 かぶ酢の物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 タチウオの西京焼き 蒟蒻の煮物 青菜和え 吸い物 デザート (練り切り)	ご飯 牛肉の醤油煮 マセドアンサラダ 焼き茄子 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き カボチャサラダ 若布・胡瓜酢の物 吸い物 デザート (フルーツカクテル)
		エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩	エネルギー たんぱく質 食塩
		659kcal 23.8g 2.8g	597kcal 28.0g 3.1g	697kcal 24.8g 3.2g	588kcal 25.5g 2.9g	552kcal 23.7g 3.2g	599kcal 26.7g 2.9g	665kcal 27.7g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。

～オクラ～100gあたり5.0gの食物繊維が含まれています。これは、ごぼうの約2倍の量です。また、ネバネバを作る成分であるペクチンは、体内で水分を吸収して排便を促す作用があります。血糖値の急激な上昇を防いだり、コレステロールの吸収を妨げる作用もあるため、生活習慣病の予防に役立ちます。

各グループリビングでお食事の方のデザートは15時になります。

