

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7月6日(日)	2025年7月7日(月)	2025年7月8日(火)	2025年7月9日(水)	2025年7月10日(木)	2025年7月11日(金)	2025年7月12日(土)
朝食	和食	ご飯 あじの塩焼き 白菜胡麻和え 味噌汁	ご飯 笹カマボコ・玉子焼き いり豆腐 味噌汁	ご飯 筑前煮 かまぼこ卸し和え 味噌汁	ご飯 豆腐の煮物 納豆 味噌汁	ご飯 ホッケ焼き魚 切干大根煮 味噌汁	ご飯 焼きさつま揚げ ひじき煮物 味噌汁	ロールパン ミートボール炒め コンソメスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	428kcal 19.4g 2.1g	439kcal 19.0g 1.9g	466kcal 16.6g 2.0g	434kcal 20.3g 2.1g	433kcal 19.4g 2.0g	410kcal 20.1g 2.0g
	洋食	食パン あじのマヨ焼き スープ	食パン 豆腐サラダ スープ	食パン 野菜五目スープ サラダ	食パン 豆腐の洋風炒め スープ	食パン ホッケバジル焼き スープ	食パン さつま揚げソテー スープ	ロールパン ミートボール炒め コンソメスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	455kcal 20.1g 2.2g	447kcal 21.9g 2.1g	485kcal 17.2g 2.2g	449kcal 20.7g 2.1g	466kcal 20.8g 2.1g	423kcal 20.4g 2.1g
昼食	昼食	パン2種 クリームシチュー 水菜サラダ フルーツカクテル	ご飯 シシャモ磯辺揚げ 里芋白煮 ねばねば和え物 とうもろこしの味噌汁 お新香	ご飯 鶏の照り焼き ひじき煮物 もやし和え物 味噌汁 お新香	ご飯 赤魚みぞれ煮 山菜煮物 青菜和え 味噌汁 お新香	SPランチ	すずしろ蕎麦 焼き豆腐煮物 フルーツゼリー おしんこ	五目チャーハン サラダ マンゴープリン 中華スープ 福神漬け
		エネルギー たんぱく質 食塩	599kcal 21.7g 2.8g	576kcal 23.1g 2.8g	566kcal 23.5g 2.9g	529kcal 24.1g 3.2g		557kcal 22.4g 3.0g
夕食	夕食	ご飯 カレイのバジルソース焼 冷奴 長いもの梅醤油漬け 吸い物 デザート (果物)	七夕そうめん がんと煮物 寒天寄せ ぬか漬け デザート (練り切り)	ご飯 すずきの野菜あんかけ かぶのスープ煮 蒸し鶏あえもの 吸い物 デザート (パウムクーヘン)	ご飯 豚肉の西京焼き ごぼうと玉ねぎ炒め煮 干草和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 太刀魚塩焼き 高野豆腐のあんかけ ドレッシング和え 味噌汁 デザート (はちみつケーキ)	ご飯 焼きとり ゴーヤチャンプル 胡瓜和え物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 海老カツ 野菜の白みそ煮 ほうれん草わさび和え 吸い物 デザート (月餅)
		エネルギー たんぱく質 食塩	573kcal 25.8g 2.9g	589kcal 25.2g 3.0g	580kcal 26.0g 3.0g	646kcal 25.0g 2.8g	639kcal 23.1g 2.7g	625kcal 23.4g 2.8g

献立は予告無く変更することがあります。

～そうめん～七夕に食べる由来として「素餅(さくへい)」という中国の食べ物が元になっているという説があります。元々病や魔よけのために食べていて、7月7日に無病息災を願って、素餅を祭壇に供えるようになったといわれています。それが日本に伝わり、素餅は形を変えそうめんになったそうです。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

