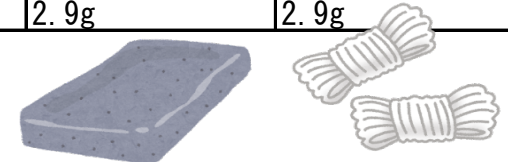


長谷エシニアウェルデザインープランシエールケア常盤台

		2025年7月13日(日)	2025年7月14日(月)	2025年7月15日(火)	2025年7月16日(水)	2025年7月17日(木)	2025年7月18日(金)	2025年7月19日(土)
朝食	和食	ご飯 京ガンモ煮物 オクラ和え 味噌汁	ご飯 いわししょうゆ煮 おから炒め 味噌汁	ご飯 炒り卵 焼き竹輪煮物 味噌汁	ご飯 さけの塩焼き 納豆 味噌汁	ご飯 肉団子煮物 白菜和え物 味噌汁	ご飯 ワカサギ佃煮・かまぼこ お浸し 味噌汁	黒パン フランクスープ煮 野菜サラダ
		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
		417kcal 17.4g 2.0g	465kcal 17.8g 2.0g	448kcal 18.1g 2.2g	443kcal 18.9g 2.2g	422kcal 15.9g 2.2g	421kcal 17.3g 2.0g	459kcal 15.4g 2.1g
	洋食	食パン オムレツ スープ	食パン アスパラツナサラダ スープ	食パン 炒り卵 スープ	食パン サケのタルタル焼き スープ	食パン ミートボールケチャップ炒め スープ	食パン 玉子サラダ スープ	黒パン フランクスープ煮 野菜サラダ
		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
		452kcal 19.5g 2.2g	469kcal 18.9g 2.1g	451kcal 20.2g 2.2g	467kcal 18.1g 2.2g	428kcal 17.5g 2.3g	439kcal 18.5g 2.1g	459kcal 15.4g 2.1g
昼食	昼食	ご飯 豆腐ハンバーグ ひじき煮物 春雨サラダ 枝豆の味噌汁 お新香	五目ちらし ごぼう天煮物 水菜サラダ 味噌汁 お新香	ご飯 赤魚の漬け焼き 青菜炒め物 卵の花和え 味噌汁 お新香	ご飯 鶏の味噌焼き ポテトサラダ かぶ酢の物 味噌汁 お新香	シーフードカレー サラダ キャラメルプリン 卵スープ 福神漬け	ひやし素麺 蒟蒻煎り煮 コーヒーゼリー お新香	ご飯 さば味噌煮 八宝菜 ところ天 吸い物 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
		599kcal 26.7g 2.9g	534kcal 24.6g 2.8g	570kcal 23.9g 3.1g	554kcal 22.4g 2.7g	572kcal 25.8g 3.0g	540kcal 23.0g 2.8g	573kcal 24.3g 2.9g
夕食	夕食	ご飯 牛肉・玉葱甘煮 マセドアンサラダ 白菜ポン酢和え 吸い物 デザート (チョコプリン)	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 ハンバーグステーキ サラダ さつま芋煮 スープ デザート (カステラ)	ご飯 ブリの照り焼き 五目炒め 生揚げ酢みそ 吸い物 デザート (練り切り)	ご飯 カツとじ煮 カボチャサラダ ポン酢和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鯛の塩焼き 玉ねぎ炒め煮 青菜ごま和え 吸い物 デザート (抹茶饅頭)	ご飯 鶏肉の香草焼き マッシュポテトサラダ 白菜のおひたし 味噌汁 デザート (クリーム大福)
		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
		587kcal 24.3g 3.0g	596kcal 25.8g 3.0g	592kcal 23.0g 2.8g	619kcal 25.1g 2.9g	645kcal 23.5g 3.0g	545kcal 24.4g 2.9g	554kcal 25.6g 2.9g

献立は予告無く変更することがあります。

～こんにやく～低カロリーで食物繊維が豊富なこんにやく。グルコマンナンという言葉は聞いたことはありますか？食物繊維のうち1つの名前で、便秘改善、血糖値上昇を抑えてくれる働きを持っています。



各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。