

長谷工シニアウェルデザインーブランチエールケア常盤台

		2025年7月27日(日)	2025年7月28日(月)	2025年7月29日(火)	2025年7月30日(水)	2025年7月31日(木)	2025年8月1日(金)	2025年8月2日(土)
朝食	和食	ご飯 焼き豆腐煮物 胡瓜酢の物 味噌汁	ご飯 小松菜卵とじ かまぼこ卸しあえ 味噌汁	ご飯 ホッケ焼き お浸し 味噌汁	ご飯 さばの塩焼き 納豆 味噌汁	ご飯 巣ごもり卵 切干大根煮物 味噌汁	ご飯 さんま煮付け ドレッシング和え 味噌汁	ホワイトロール サーモンサラダ ブイヨンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	441kcal 17.5g 1.9g	421kcal 17.8g 2.0g	429kcal 17.3g 2.0g	430kcal 17.9g 2.0g	440kcal 18.2g 1.9g	419kcal 18.3g 2.0g
	洋食	食パン 焼き豆腐ソテー スープ	食パン 小松菜卵炒め スープ	食パン ホッケバジル焼き スープ	食パン ひじきサラダ スープ	食パン 温卵サラダ スープ	パン 目玉焼き 味噌汁	ホワイトロール サーモンサラダ ブイヨンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	455kcal 18.3g 2.1g	441kcal 17.8g 2.1g	431kcal 18.0g 2.2g	429kcal 17.4g 2.0g	432kcal 19.3g 2.1g	428kcal 18.8g 2.1g
昼食	昼食	薬味たっぷり鰯の冷や汁 生揚げ味噌煮 大根なます お新香	ご飯 揚げ出し豆腐 たたきごぼう きのこマリネ 吸い物 お新香	三色丼 大根の金平 小松菜辛子和え 味噌汁 お新香	ご飯 麻婆茄子 ぜんまい煮物 お浸し 味噌汁 お新香	ポークカレー サラダ ヨーグルト 青菜スープ 福神漬け	冷やし月見そば 生揚げ煮物 苺プリン おしんこ	ご飯 春巻き 当座煮 長芋わさびあえ 味噌汁 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	528kcal 24.7g 2.9g	641kcal 23.9g 2.7g	564kcal 24.3g 2.8g	583kcal 23.9g 3.0g	606kcal 23.1g 3.1g	543kcal 25.6g 2.8g
	夕食	ご飯 牛肉のもろみ焼き 冬瓜煮物 サラダ 吸い物 デザート (手づくりおやつ)	ご飯 つみれ鍋 白和え 胡瓜とトマトのサラダ デザート (果物)	ご飯 天ぷら盛り合わせ 鶏肉の胡麻煮 キャベツの和え物 吸い物 デザート (練り切り)	ご飯 冷しゃぶ 夏野菜の炊き合わせ 胡瓜と若布の和え物 吸い物 デザート (果物)	ごはん カジキの煮つけ もやしと牛肉のオイスター炒め 里芋の冷やし餡 味噌汁 デザート (果物)	赤飯 鶏のゆず胡椒焼き 冬瓜のスープ煮 あさりわけぎのからし酢味噌 吸い物 デザート (果物)	ご飯 白身魚のチーズ焼き オーロラサラダ 酢の物 味噌汁 デザート (練り切り)
		エネルギー たんぱく質 食塩	593kcal 23.1g 2.8g	572kcal 25.2g 2.9g	589kcal 26.0g 3.0g	553kcal 24.5g 2.8g	626kcal 23.8g 2.8g	638kcal 23.1g 2.8g

献立は予告無く変更することがあります。

～すいか～夏が旬のすいか。デザートで登場する機会が多くなってきました。そんなスイカも大事な栄養素が含まれています！塩分を尿として排出する働きのあるカリウム。血流改善の働きのあるシトルリン。スイカの赤色は、β-カロテンといい、抗酸化作用を持っており免疫機能改善に働いてくれます。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

