

長谷工シニアウェルデザインーブランドシエールケア常盤台

		2025年8月17日(日)	2025年8月18日(月)	2025年8月19日(火)	2025年8月20日(水)	2025年8月21日(木)	2025年8月22日(金)	2025年8月23日(土)
朝食	和食	ご飯 焼き野菜天 ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 冷奴 切り干し大根 味噌汁	ご飯 煮物のそぼろあん ポン酢和え 味噌汁	ご飯 ほっけ焼魚 納豆 味噌汁	ごはん あんかけオムレツ おから炒め 味噌汁	ご飯 生揚げ煮物 もやしの青じそ和え 味噌汁	にら玉サンド キャベツサラダ ポタージュスープ
		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
	洋食	食パン 野菜天ソテー スープ	食パン 豆腐サラダ スープ	食パン 野菜と洋風そぼろあん スープ	食パン 白身魚のマヨネーズ焼き スープ	食パン あんかけオムレツ スープ	食パン 生揚げトマト煮 味噌汁	にら玉サンド キャベツサラダ ポタージュスープ
		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
昼食	昼食	ご飯 さば味噌煮 ポテトサラダ 中華和え 吸い物 お新香	ご飯 鶏の照り焼き 五目煮豆 なめたけ和え 味噌汁 お新香	ご飯 ししゃも磯辺揚げ 鶏レバー煮 煮豆 味噌汁 お新香	ご飯 ヨーグルトカレー グリーンサラダ チョコレートババロア スープ 福神漬け	ご飯 太刀魚の卸し煮 じゃが芋ソテー わさび和え 吸い物 お新香	塩ラーメン 肉みそ田楽 やわらかプリン おしんこ	ごはん 赤魚のてり焼き 根菜煮物 長芋酢物 味噌汁 おしんこ
		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
	夕食	ご飯 豚肉の白湯炒め じゃがいもカレー煮 お浸し 味噌汁 デザート 手作りおやつ	ご飯 さわらの塩焼き 根菜煮物 辛子和え かき玉汁 デザート (紫芋まんじゅう)	ご飯 牛肉・玉葱甘煮 落の木の芽和え 酢の物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 穴子の卵とじ 炊き合わせ 白菜ナメ茸和え 味噌汁 デザート (きんつば)	ご飯 豚ひれカツ 竹輪・里芋煮物 めかぶ和え 味噌汁 デザート (果物)	納涼暦膳	鶏肉と帆立入り中華粥 生麩の煮物 小松菜のり和え 浅漬け 吸い物 デザート (果物)
		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

献立は予告無く変更することがあります。

～なす～夏野菜の一つであるナス。ナスに含まれるカリウムは体内のナトリウムを排出してくれる働きがあり、塩分の摂りすぎを調節してくれます。また、食物繊維も豊富に含んでおり、ほとんどが不溶性食物繊維です。水分を吸収して便のカサを増やすことで排便をスムーズにする働きがあります。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

