

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

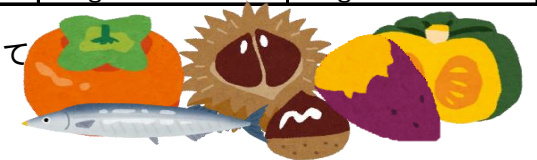
		2025年9月28日(日)	2025年9月29日(月)	2025年9月30日(火)	2025年10月1日(水)	2025年10月2日(木)	2025年10月3日(金)	2025年10月4日(土)
朝食	和食	ご飯 焼きちくわ煮物 マヨネーズ和え 味噌汁	ご飯 根菜の煮物 野菜サラダ 味噌汁	ご飯 煮豆腐 おかか和え 味噌汁	ご飯 盛り合せ 納豆 味噌汁	お粥 ふりかけ ししやもの甘露煮 こんにゃく炒り煮 味噌汁	ご飯 オムレツ中華風野菜あん 大根のしそ和え 味噌汁	カレーポテトサンド サラダ 卵スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩						
		458kcal 19.3g 2.1g	455kcal 19.3g 2.0g	435kcal 18.8g 2.1g	437kcal 18.0g 1.9g	387kcal 18.2g 2.0g	447kcal 18.1g 2.1g	454kcal 18.5g 2.0g
	洋食	パン ちくわ炒め スープ	パン 野菜サラダ スープ	パン ミートボールケチャップ炒め スープ	食パン 温泉卵のサラダ スープ	食パン ししやもソテー スープ	食パン オムレツ中華風野菜あん スープ	カレーポテトサンド サラダ 卵スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩						
		459kcal 20.1g 2.1g	497kcal 19.3g 2.1g	458kcal 18.5g 2.1g	443kcal 18.4g 3.1g	388kcal 18.0g 2.2g	456kcal 19.3g 2.2g	454kcal 18.5g 2.0g
昼食	昼食	ご飯 牛すじカレー さっぱりサラダ 煮林檎 スープ 福神漬け	ホットドック サラダ オニオンスープ オレンジゼリー	ご飯 キスの南蛮漬け 生揚げ煮物 大根マヨネーズ和え 吸い物 お新香	ご飯 タンドリーチキン スパゲティーサラダ かぼちゃ煮物 スープ お新香	ご飯 鮭のチーズ焼き 厚揚げ田舎煮 中華和え 味噌汁 お新香	ほうとう風うどん マッシュポテトサラダ ゼリー おしんこ	ご飯 豆腐ハンバーグ きのこのサラダ 大根甘酢和え 味噌汁 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩						
		601kcal 24.8g 2.7g	596kcal 19.9g 3.0g	600kcal 27.4g 2.9g	598kcal 27.9g 2.7g	616kcal 24.2g 2.8g	584kcal 22.7g 3.2g	538kcal 26.4g 2.8g
夕食	夕食	ご飯 タラのトマト煮 鶏肉の炒め煮 酢の物 味噌汁 デザート デザート(焼きいも)	ご飯 あんかけ卵焼き 蒸し鶏サラダ 青梗菜煮浸し 味噌汁 デザート デザート(果物)	ご飯 牛しゃぶ きのこのソテー 酢の物 味噌汁 デザート デザート(果物)	赤飯 メバル煮付け 秋野菜の焼き浸し かぶらサラダ 吸い物 デザート デザート(お饅頭)	ご飯 あぶたま 煮びたし ピーナツ和え 吸い物 デザート デザート(果物)	ご飯 刺身盛り 野菜の胡麻煮 ナメ茸和え 吸い物 デザート デザート(練り切り)	ご飯 鶏もも野菜巻き 根菜煮物 山椒風味 おかか和え 吸い物 デザート デザート(果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩						
		570kcal 28.3g 2.9g	628kcal 28.6g 2.8g	567kcal 23.9g 2.8g	577kcal 25.7g 2.8g	596kcal 25.6g 2.8g	549kcal 25.6g 2.7g	607kcal 26.4g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。

9月も終わりやっとな涼しく過ごしやすい気温になってきましたね！10月に入り、秋の味覚が続々献立に登場しています！皆様は秋といえば何が浮かびますか？芋・栗・カボチャいろいろありますね。

食事からも季節感を味わっていただけるようにお作りしていきます！

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります



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9月28日(日)	2025年9月29日(月)	2025年9月30日(火)	2025年10月1日(水)	2025年10月2日(木)	2025年10月3日(金)	2025年10月4日(土)
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------