

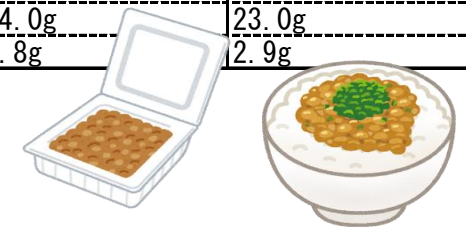
長谷工シニアウエルデザインーブランドシエールケア常盤台

		2025年10月5日(日)	2025年10月6日(月)	2025年10月7日(火)	2025年10月8日(水)	2025年10月9日(木)	2025年10月10日(金)	2025年10月11日(土)	
朝食	和食	ご飯 焼きはんぺん お浸し 味噌汁	ご飯 鶏団子・大根煮物 梅和え 味噌汁	ご飯 小松菜卵とじ もやし和え物 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き 納豆 味噌汁	ご飯 野菜五目煮 かまぼこ卸し和え 味噌汁	ご飯 いわしの甘露煮 切り昆布煮 味噌汁	2色パン サーモンサラダ 青菜スープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	437kcal 18.1g 1.8g	426kcal 18.0g 1.9g	411kcal 21.5g 2.0g	442kcal 20.9g 2.0g	418kcal 18.1g 1.8g	399kcal 17.1g 2.0g	487kcal 17.5g 2.0g
	洋食	食パン はんぺんソテー スープ	食パン 鶏団子のスープ サラダ	食パン スクランブルエッグ スープ	食パン 鮭のバター焼き スープ	食パン 野菜五目煮 スープ	食パン 目玉焼き スープ	2色パン サーモンサラダ 青菜スープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	457kcal 20.6g 2.1g	437kcal 19.3g 2.0g	413kcal 21.5g 2.1g	440kcal 20.3g 2.1g	434kcal 17.7g 2.0g	415kcal 18.8g 1.8g	487kcal 17.5g 2.0g
昼食	昼食	ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ ババロア コンソメスープ 福神漬け	納豆ネバネバ丼 じゃがいもそぼろ煮 フルーツゼリー 味噌汁 お新香	ご飯 鶏肉の照り焼き 煮豆 青梗菜のり和え 味噌汁 お新香	ご飯 シシャモ磯辺揚げ 里芋とこんにゃくの煮物 玉子サラダ お新香 味噌汁	ご飯 スペイン風オムレツ 大豆のトマト煮 さつま芋のサラダ スープ	海鮮塩焼そば コーンサラダ 杏仁豆腐 コンソメスープ	ご飯 麻婆豆腐 ひじき煮物 春雨和え物 味噌汁 お新香	
		エネルギー たんぱく質 食塩	526kcal 23.8g 2.9g	575kcal 26.4g 2.5g	512kcal 22.4g 2.8g	593kcal 24.0g 2.9g	650kcal 23.8g 2.8g	605kcal 26.3g 3.2g	548kcal 24.4g 3.0g
夕食	夕食	ご飯 あさりの卵とじ カブサラダ いとこ煮 吸い物 デザート (ヨーグルト)	ご飯 ヒレカツ きんぴら 胡瓜酢物 吸い物 デザート (十五夜みたらし団子)	秋の暦膳		ご飯 豚しゃぶしゃぶ 炊き合わせ ツナのあえもの 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 いわしつみれ鍋 大根炒め めかぶの和え物 デザート (果物)	ご飯 蒸し鶏ごまソース 中華あんかけ豆腐 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 デザート (サツマイモカステラ)	帆立・カニの中華粥 根菜煮物 かぶ酢物 スープ デザート (リンゴおやき)
		エネルギー たんぱく質 食塩	622kcal 28.5g 2.7g	629kcal 21.5g 3.0g		604kcal 24.7g 2.8g	537kcal 23.5g 2.7g	627kcal 24.0g 2.8g	582kcal 23.0g 2.9g

献立は予告無く変更することがあります。

～納豆～納豆のねばねばは「グルタミン酸」が、つながってできた長い糸と、フラクタンという糖質がスパゲッティのようにたくさん絡み合っていてできています。またミネラルと結合しやすく、蓄えたミネラルを少しずつ放出するため、骨の土台となるカルシウムの吸収を高める効果があります。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります



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10月5日(日)	2025年10月6日(月)	2025年10月7日(火)	2025年10月8日(水)	2025年10月9日(木)	2025年10月10日(金)	2025年10月11日(土)
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	----------------