

## 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12日(日)                                          | 2025年10月13日(月)                                            | 2025年10月14日(火)                                             | 2025年10月15日(水)                                          | 2025年10月16日(木)                                             | 2025年10月17日(金)                                         | 2025年10月18日(土)                                            |
|----|----|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 朝食 | 和食 | ご飯<br>盛り合わせ<br>からしあえ<br>味噌汁                             | ご飯<br>根菜のそぼろ煮<br>卸しあえ<br>味噌汁                              | ご飯<br>卵とじ<br>ゆかりあえ<br>味噌汁                                  | ご飯<br>ホッケ焼き<br>納豆<br>味噌汁                                | ご飯<br>いわししょうゆ煮<br>焼き豆腐と豚肉の煮物<br>味噌汁                        | ご飯<br>巣ごもり卵<br>ドレッシング和え<br>味噌汁                         | 黒糖ロールパン<br>鶏団子スープ煮<br>サラダ                                 |
|    |    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                    |                                                           |                                                            |                                                         |                                                            |                                                        |                                                           |
|    |    | 399kcal<br>18.5g<br>1.8g                                | 401kcal<br>19.1g<br>1.9g                                  | 433kcal<br>19.4g<br>1.9g                                   | 399kcal<br>20.1g<br>1.9g                                | 432kcal<br>20.0g<br>2.0g                                   | 406kcal<br>20.3g<br>1.8g                               | 456kcal<br>17.3g<br>1.8g                                  |
|    | 洋食 | 食パン<br>かにかまサラダ<br>スープ                                   | 食パン<br>根菜のそぼろ煮<br>スープ                                     | 食パン<br>目玉焼き<br>スープ                                         | 食パン<br>ホッケバジル焼き<br>スープ                                  | 食パン<br>焼き豆腐と豚肉の炒め物<br>スープ                                  | 食パン<br>温玉サラダ<br>スープ                                    | 黒糖ロールパン<br>鶏団子スープ煮<br>サラダ                                 |
|    |    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                    |                                                           |                                                            |                                                         |                                                            |                                                        |                                                           |
|    |    | 388kcal<br>17.9g<br>2.0g                                | 420kcal<br>19.5g<br>2.0g                                  | 441kcal<br>19.6g<br>1.8g                                   | 404kcal<br>21.0g<br>2.1g                                | 441kcal<br>21.4g<br>2.2g                                   | 428kcal<br>19.6g<br>2.1g                               | 456kcal<br>17.3g<br>1.8g                                  |
| 昼食 | 昼食 | 鮭ときのこのちらし寿司<br>揚げ茄子味噌煮<br>お浸し<br>味噌汁<br>お新香             | ポークカレー<br>コールスローサラダ<br>ヨーグルト<br>スープ<br>福神漬け               | ご飯<br>太刀魚生姜煮<br>サツマイモ金平<br>かぶのキムチ和え<br>吸い物                 | SPランチ                                                   | ご飯<br>カニ焼売<br>切り昆布煮物<br>ほうれん草お浸し<br>味噌汁<br>お新香             | ちゃんぽん<br>ごまあえ<br>杏仁豆腐<br>お新香                           | ご飯<br>鯖のみそマヨ焼き<br>磯和え<br>野菜炒め<br>吸い物<br>お新香               |
|    |    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                    |                                                           |                                                            |                                                         |                                                            |                                                        |                                                           |
|    |    | 601kcal<br>21.9g<br>3.0g                                | 595kcal<br>24.6g<br>2.9g                                  | 550kcal<br>23.8g<br>2.9g                                   |                                                         | 533kcal<br>22.3g<br>2.6g                                   | 591kcal<br>23.5g<br>3.0g                               | 570kcal<br>23.8g<br>2.9g                                  |
| 夕食 | 夕食 | ご飯<br>ロールキャベツ<br>さつま芋サラダ<br>胡麻和え<br>スープ<br>デザート<br>(果物) | ご飯<br>ぶりのてり焼き<br>野菜五目炒め<br>もずく酢<br>吸い物<br>デザート<br>(黒ゴマ饅頭) | ご飯<br>豚肉の塩だれ炒め<br>くらげサラダ<br>酢味噌和え<br>味噌汁<br>デザート<br>(練り切り) | ご飯<br>たら生姜煮<br>蒸し鶏ボン酢和え<br>ワサビ和え<br>味噌汁<br>デザート<br>(果物) | バターライス<br>ハッシュドビーフ<br>海草サラダ<br>スープ<br>デザート<br>(たまごスイートポテト) | ご飯<br>めだい味噌酒粕蒸し<br>野菜炒め<br>とろろ芋<br>吸い物<br>デザート<br>(果物) | ご飯<br>牛肉・玉葱甘煮<br>粉吹き芋<br>帆立の海草あえ<br>吸い物<br>デザート<br>(ドーナツ) |
|    |    | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩                                    |                                                           |                                                            |                                                         |                                                            |                                                        |                                                           |
|    |    | 615kcal<br>26.6g<br>2.8g                                | 611kcal<br>23.2g<br>2.7g                                  | 626kcal<br>24.8g<br>2.9g                                   | 663kcal<br>23.0g<br>2.8g                                | 643kcal<br>25.0g<br>2.9g                                   | 581kcal<br>24.4g<br>2.8g                               | 568kcal<br>27.4g<br>2.9g                                  |

献立は予告無く変更することがあります。

～ごま～ごまに含まれる不飽和脂肪酸、ビタミンE、セサミンは血中コレステロールを調整する働きがあります。  
栄養素を効率よく吸収するには、消化吸収しやすいすりごまや練りごまで食べたり、ビタミンCを含む食品と食べることがおすすめです。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

