

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19日(日)	2025年10月20日(月)	2025年10月21日(火)	2025年10月22日(水)	2025年10月23日(木)	2025年10月24日(金)	2025年10月25日(土)
朝食	和食	ご飯 京がんも煮物 キャベツの和え物 味噌汁	ご飯 葱マヨはんぺん 車麩煮物 味噌汁	ご飯 さわら西京焼き 胡瓜酢の物 味噌汁	ご飯 あんかけ豆腐 納豆 味噌汁	お粥 ふりかけ ワカサギ佃煮・巻き卵 切干大根煮物 味噌汁	ご飯 さんま煮付け 小松菜のりあえ 味噌汁	卵サンド サラダ 若布スープ
		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
		421kcal 18.8g 1.8g	423kcal 18.9g 1.9g	414kcal 21.6g 1.8g	433kcal 20.0g 1.7g	414kcal 18.8g 1.9g	415kcal 19.2g 2.0g	426kcal 17.8g 2.0g
	洋食	食パン ツナサラダ スープ	食パン はんぺんソテー スープ	食パン さわらマヨ焼き スープ	食パン あんかけオムレツ スープ	食パン 洋風五目スープ 切干サラダ	食パン チキンサラダ スープ	卵サンド サラダ 若布スープ
		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
		434kcal 18.7g 2.0g	429kcal 19.6g 2.1g	432kcal 21.7g 1.9g	420kcal 19.8g 1.9g	428kcal 20.4g 2.1g	427kcal 20.2g 2.0g	426kcal 17.8g 2.0g
昼食	昼食	チキンピラフ ポテトサラダ コーヒーゼリー スープ 福神漬け	ご飯 鰯のかば焼き 昆布和え かぶクリーム煮 味噌汁 お新香	ご飯 豚肉生姜焼き 五目煮豆 おかか和え 吸い物 お新香	ご飯 バサの黄身焼き 芋柄煮物 酢の物 けんちん汁 おしんこ	ご飯 南瓜カレー ひじきサラダ イチゴプリン スープ お新香	月見そば かぶの塩昆布和え 抹茶ゼリー黒蜜かけ お新香	ご飯 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう おかかあえ 味噌汁 お新香
		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
		561kcal 22.8g 3.2g	577kcal 23.6g 2.9g	607kcal 25.9g 2.9g	582kcal 24.2g 2.8g	602kcal 22.2g 3.0g	546kcal 23.0g 2.9g	583kcal 23.6g 2.8g
夕食	夕食	ご飯 アナゴの卵とじ 高野豆腐の含め煮 マヨネーズ和え 吸い物 デザート (手作りおやつ)	ご飯 鶏のおろし煮 八宝菜 春雨サラダ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 タラのホイル焼き ひじき白和え ほうれん草ソテー 味噌汁 デザート (人形焼き)	ご飯 塩肉じゃが 煮物 トマトサラダ 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 いわしの梅干煮 じゃがいもの炒め物 おひたし 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 ミートローフ 野菜サラダ 南瓜のオレンジ煮 コーンスープ デザート (練り切り)	ご飯 かれい煮付け 茄子そぼろ炒め ドレッシング和え 吸い物 デザート (ようかん)
		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
		625kcal 24.1g 2.8g	609kcal 24.8g 2.9g	614kcal 23.4g 2.8g	600kcal 23.1g 3.0g	585kcal 25.5g 2.8g	626kcal 22.8g 3.1g	587kcal 25.2g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。

～芋がら～芋がらとはずいき(里芋の茎)を乾燥させたもののことを呼びます。夏の野菜で旬は初夏から夏にかけて出回ります。生のずいきと干したものを比較すると、ビタミンは減りますが、ミネラルや食物繊維が増えます。ビタミンを補うためにも人参や豆類と組み合わせると栄養のバランスが整います

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

