

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26日(日)	2025年10月27日(月)	2025年10月28日(火)	2025年10月29日(水)	2025年10月30日(木)	2025年10月31日(金)	2025年11月1日(土)	
朝食	和食	ご飯 焼き鮭 根菜煮物 味噌汁	ご飯 卵のとろとろあんかけ しそ和え 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 お浸し 味噌汁	ご飯 野菜五目炒め 納豆 味噌汁	ご飯 スクランブルエッグ キャベツ和え物 味噌汁	ご飯 ツミレの煮物 ひじきサラダ 味噌汁	2色パン サーモンサラダ スープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	440kcal 17.2g 1.8g	422kcal 19.6g 1.8g	426kcal 17.2g 1.7g	425kcal 17.9g 1.8g	487kcal 18.9g 1.9g	439kcal 17.6g 2.0g	482kcal 23.2g 1.9g
	洋食	食パン 鮭チーズ焼き スープ	食パン 卵のとろとろあんかけ スープ	食パン 野菜天ソテー スープ	食パン 野菜五目スープ ゆでたまご	食パン スクランブルエッグ スープ	食パン ひじきサラダ スープ	2色パン サーモンサラダ スープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	453kcal 18.1g 2.0g	412kcal 18.9g 2.0g	446kcal 19.5g 1.9g	432kcal 19.6g 1.8g	481kcal 20.1g 2.0g	438kcal 18.0g 2.0g	482kcal 23.2g 1.9g
昼食	昼食	ロールパンサンドイッチ グリーンサラダ コンソメスープ 手作り白桃ムース	ご飯 スープ餃子 和風サラダ おかか和え 味噌汁 お新香	ご飯 メダイ山賊焼き 切干大根煮物 お浸し 味噌汁 お新香	レタスチャーハン シーフード炒め ヨーグルト スープ 福神漬け	ご飯 鰯の煮魚ゆず風味 もずく酢 七味和え 吸い物 お新香	和風シーフードスパゲティ 豆サラダ やわらかプリン スープ	ご飯 じゃが芋のオムレツ 大根スープ煮 お浸し 味噌汁 おしんこ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	561kcal 23.7g 2.7g	575kcal 21.6g 2.9g	567kcal 24.3g 2.8g	560kcal 22.7g 3.2g	526kcal 23.1g 2.9g	539kcal 24.0g 2.9g	548kcal 22.3g 2.8g
夕食	夕食	ご飯 ハンバーグキノコあんかけ カボチャサラダ キャベツのごま酢あえ お吸い物 デザート (果物)	ご飯 たらの西京焼き おだまき蒸し 青菜お浸し 味噌汁 デザート (パウムクーヘン)	ご飯 鶏肉の八角煮 炒め煮 ワサビ和え 味噌汁 デザート (ゆず饅頭)	ご飯 天ぷら盛り合わせ ふくさ煮 春雨のごま和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 カラフル焼肉 白菜サラダ 蒸し茄子のごまだれ かきたま汁 デザート (果物)	パン 南瓜ときのこのシチュー サラダ 南瓜の茶巾 デザート (練り切り)	赤飯 牛肉とごぼうのさつと煮 里芋煮っころがし 胡麻和え 吸い物 デザート (果物)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	608kcal 25.0g 2.9g	617kcal 25.2g 2.7g	608kcal 24.4g 2.9g	610kcal 26.5g 2.8g	581kcal 24.7g 3.0g	624kcal 25.2g 3.1g	575kcal 25.5g 2.8g

献立は予告無く変更することがあります。

～かぼちゃ～かぼちゃの黄色い実や緑の皮には、βカロテンが含まれています。βカロテンには、体をサビさせる活性酸素を除去する働きがあるため、がんや老化予防、免疫力を高める働きがあります。これから寒くなってくる季節には免疫力アップのために取り入れたい食材ですね。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

