

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11月2日(日)	2025年11月3日(月)	2025年11月4日(火)	2025年11月5日(水)	2025年11月6日(木)	2025年11月7日(金)	2025年11月8日(土)
朝食	和食	ご飯 いわしの煮付け 生揚げ卸し和え 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 梅和え 味噌汁	ご飯 豆腐の肉みそかけ おかか和え 味噌汁	ご飯 焼き竹輪煮物 納豆 味噌汁	ご飯 卵とじ キャベツのサラダ 味噌汁	ご飯 ガンモ煮物 からし和え 味噌汁	ミニホットドック コーンサラダ コンソメスープ
		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
		482kcal 19.1g 2.0g	428kcal 17.7g 1.8g	427kcal 18.1g 1.9g	399kcal 18.4g 1.7g	439kcal 17.7g 1.9g	420kcal 17.5g 1.8g	481kcal 17.9g 2.1g
	洋食	食パン 生揚げとツナの炒め物 スープ	食パン 野菜天ソテー スープ	食パン オムレツそぼろかけ スープ	食パン ちくわと野菜のスープ ゆでたまご	食パン キャベツの卵とじ スープ	食パン ミートボールケチャップ炒め スープ	ミニホットドック コーンサラダ コンソメスープ
		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
		484kcal 19.1g 2.1g	461kcal 19.7g 1.9g	462kcal 18.9g 2.1g	380kcal 19.5g 1.9g	454kcal 17.8g 2.0g	406kcal 15.1g 3.7g	481kcal 17.9g 2.1g
昼食	昼食	焼きそばパン サラダ ゼリー ミネストローネ	ご飯 さわらの煮付け かぶミルク煮 辛子和え 吸い物 おしんこ	ご飯 パンプキンコロッケ 五目煮豆 酢の物 味噌汁 おしんこ	里芋ご飯 ～そぼろあんかけ～ 炊き合わせ ポン酢和え 野菜たっぷり豚汁 おしんこ	チキンライス マッシュポテトサラダ ブロッコリーの煮びたし スープ おしんこ	カレーうどん 肉団子煮物 杏仁豆腐 浅漬け	ご飯 鶏肉の照り焼き 厚揚げの煮物 中華和え 味噌汁 おしんこ
		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
		610kcal 23.0g 3.0g	535kcal 24.0g 2.7g	552kcal 23.4g 2.8g	603kcal 26.2g 3.1g	551kcal 24.6g 2.9g	612kcal 24.3g 3.1g	560kcal 24.0g 3.0g
夕食	夕食	ご飯 ぶりの塩焼き 野菜炒め メカブの和え物 味噌汁 デザート (ホットケーキ)	ご飯 タンドリーチキン 大根飴煮 和え物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 さんまのかば焼き 粕煮 山椒和え 吸い物 デザート (あんドーナツ)	ご飯 鶏肉の西京漬け焼き じゃが芋ソテー 春雨和え物 吸い物 デザート (果物)	文化祭 特別膳	ご飯 豚肉の八角煮 かぼちゃサラダ 小柱和え物 スープ デザート (果物)	ご飯 鱈のちり蒸し のっぺ煮 ごまあえ 味噌汁 デザート (リンゴババロア)
		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
		544kcal 24.6g 2.9g	579kcal 25.6g 2.9g	644kcal 24.4g 3.0g	623kcal 23.9g 2.9g		610kcal 23.8g 2.9g	568kcal 23.9g 2.9g

献立は予告無く変更することがあります。

～ちり蒸し～新鮮な白身魚や豆腐、野菜類などを「ちり鍋風」に仕上げた蒸し物のことです。煮汁に昆布だし、または湯を使うのが特徴です。「ちり」というのは、魚の切り身を煮ると、身が「ちりちり」と縮まる様子からこの名がつけられています。ポン酢と一緒に召し上がりください！

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

