

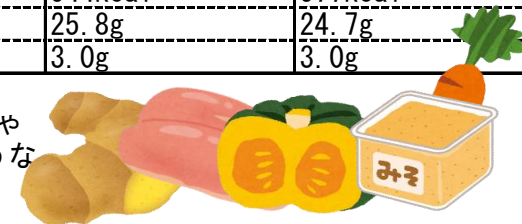
長谷工シニアウェルデザインーブランドシエールケア常盤台

		2025年11月9日(日)	2025年11月10日(月)	2025年11月11日(火)	2025年11月12日(水)	2025年11月13日(木)	2025年11月14日(金)	2025年11月15日(土)
朝食	和食	ご飯 いり卵 ひじき煮物 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 根菜煮物 味噌汁	ご飯 豆腐卵とじ おかかあえ 味噌汁	ご飯 野菜のごま煮 納豆 味噌汁	ご飯 いわし醤油煮 青菜シーチキン和え 味噌汁	ご飯 煮奴豆腐 蒸し鶏和え物 味噌汁	ロールパン 鶏団子スープ煮 サラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩						
		456kcal 22.5g 2.0g	437kcal 19.0g 2.2g	419kcal 21.5g 2.0g	487kcal 18.1g 1.9g	433kcal 18.2g 2.0g	418kcal 20.1g 1.8g	472kcal 17.2g 2.2g
	洋食	食パン いり卵 スープ	食パン 野菜天の炒め物 スープ	食パン 豆腐卵とじ スープ	食パン ミネストローネ 炒り卵	食パン シーチキンサラダ スープ	食パン 豆腐サラダ スープ	ロールパン 鶏団子スープ煮 サラダ
		エネルギー たんぱく質 食塩						
		467kcal 23.8g 2.2g	452kcal 20.3g 2.2g	426kcal 21.6g 2.1g	485kcal 20.2g 2.1g	443kcal 16.0g 2.2g	387kcal 22.3g 2.1g	472kcal 17.2g 2.2g
昼食	昼食	ご飯 豆のドライカレー 大根サラダ マンゴープリン スープ 福神漬け	ご飯 ほうれん草と卵のグラタン マカロニサラダ ピーナツ和え スープ おしんこ	ご飯 赤魚葛煮 切り干し大根煮 胡瓜酢の物 味噌汁	レッツクッキング	ご飯 白身魚のチリソースかけ きのこ卵とじ 豆サラダ かす汁 お新香	塩ラーメン 白和え プリン お新香	ご飯 さわら七味照り焼き 根菜煮物 なめたけ和え 味噌汁 おしんこ
		エネルギー たんぱく質 食塩						
		621kcal 24.2g 2.8g	533kcal 23.7g 3.3g	545kcal 26.7g 2.8g		624kcal 23.2g 2.7g	632kcal 26.0g 3.5g	548kcal 25.7g 2.9g
夕食	夕食	ご飯 牛肉のもろみ焼き 長芋酢物 フルーツサラダ 吸い物 デザート (バウムクーヘン)	ご飯 エビフライ 大豆五目煮 お浸し 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鶏の油淋鶏 マッシュポテト ピーナツ和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 太刀魚ねぎ味噌焼き かんぴょう煮物 お浸し 吸い物 デザート (練り切り)	ご飯 煮込みハンバーグ 海鮮マリネ のり和え コンソメスープ デザート (きなこ饅頭)	ご飯 鮭のホイル焼き ほうれん草ソテー 七味和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 かぶのあんかけ いんげんごま和え 味噌汁 デザート (スイートポテト)
		エネルギー たんぱく質 食塩						
		600kcal 23.7g 3.0g	633kcal 21.8g 3.0g	608kcal 23.3g 3.1g	679kcal 24.7g 3.0g	641kcal 24.1g 3.1g	544kcal 25.8g 3.0g	577kcal 24.7g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。

～冷え予防～体を温める食べ物には、生姜やねぎ、タンパク質を含んだ鶏むね肉や、ビタミンEを含んだかぼちゃなどが挙げられます。冬が旬の野菜には体を温める働きがあると言われています。肉や赤身の魚、人参やごぼうなどの根菜類、味噌など色が濃いものも体を温める食べ物の特徴です。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります



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11月9日(日)	2025年11月10日(月)	2025年11月11日(火)	2025年11月12日(水)	2025年11月13日(木)	2025年11月14日(金)	2025年11月15日(土)
---------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------