

長谷エ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16日(日)	2025年11月17日(月)	2025年11月18日(火)	2025年11月19日(水)	2025年11月20日(木)	2025年11月21日(金)	2025年11月22日(土)
朝食	和食	ご飯 鶏肉と大根の煮物 キャベツ梅和え 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き おかか和え 味噌汁	ご飯 厚揚げ煮物 山椒和え 味噌汁	ご飯 あじ甘露煮 納豆 味噌汁	ご飯 笹カマボコ・たらこ いり豆腐 味噌汁	ご飯 高野豆腐煮物 卵和え 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
		425kcal 18.1g 2.0g	428kcal 20.0g 1.8g	435kcal 17.4g 1.9g	433kcal 21.1g 2.0g	424kcal 19.3g 1.8g	424kcal 19.6g 2.0g	451kcal 18.7g 2.2g
	洋食	食パン 鶏肉と大根のコンソメ煮 スープ	食パン 鮭マヨネーズ焼き スープ	食パン 厚揚げの炒めもの スープ	食パン オムレツ スープ	食パン いり豆腐 スープ	食パン 高野豆腐と野菜のスープ 卵和え	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
		453kcal 18.8g 2.1g	415kcal 22.0g 2.0g	460kcal 18.7g 2.2g	458kcal 19.3g 2.1g	419kcal 20.2g 2.1g	444kcal 21.1g 2.1g	451kcal 18.7g 2.2g
昼食	昼食	ご飯 ハヤシライス レタスサラダ 牛乳かん スープ 福神漬け	ご飯 赤魚バター醤油焼き 豆乳茶わん蒸し ドレッシング和え けんちん汁 おしんこ	ご飯 豚肉の甘酒生姜焼き 里芋の白煮 海藻サラダ 吸い物 おしんこ	ご飯 さば味噌煮 当座煮 わさびあえ 吸い物 おしんこ	三色そばろ井 サラダ 大根のとも和え 味噌汁 お新香	けんちんうどん マッシュポテトサラダ ゼリー おしんこ	ご飯 ベーコンオムレツ 切干大根煮物 コンニャク酢味噌和え 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
		590kcal 24.5g 3.1g	563kcal 25.4g 2.8g	581kcal 22.8g 3.0g	570kcal 25.3g 2.8g	545kcal 23.4g 2.9g	583kcal 24.8g 3.1g	522kcal 24.3g 2.9g
夕食	夕食	ご飯 穴子の卵とじ 塩野菜炒め お浸し 吸い物 デザート (たいやき)	鶏と青菜の中華粥 スパゲティサラダ かぼちゃいとこ煮 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鱈の西京焼き のっぺ煮 もずく酢 吸い物 デザート (チョコケーキ)	ご飯 すき焼き風 白菜の浅漬け さつま芋レモン煮 吸い物 デザート (果物)	ご飯 天ぷら盛り合わせ 炒め煮 酢の物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 豚肉の白湯炒め じゃがいもカレー煮 ポン酢和え 味噌汁 デザート (ゆずムース)	ご飯 鯛の塩焼き 八宝菜 お浸し 吸い物 デザート (果物)
		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
		628kcal 24.5g 2.9g	650kcal 25.4g 3.0g	555kcal 25.3g 3.0g	607kcal 23.8g 2.9g	590kcal 26.0g 2.8g	603kcal 24.3g 3.0g	610kcal 23.2g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。

～のっぺ～のっぺとは新潟県の郷土料理で全国各地に点在する「のっぺい汁」とは違い、汁物というより煮物として食べられています。里芋を主材料とし、野菜やきのこなどを薄味で煮たものにとろみがついているものです。私の実家では、お正月の定番料理でした！貝柱の出汁で煮て、冷たくしたのっぺに甘く煮たゆり根ときぬさや、いく各フロアでお食事の方のデザートは15時になります

