

長谷工シニアウエルデザイナー常盤台

		2022年8月28日(日)	2022年8月29日(月)	2022年8月30日(火)	2022年8月31日(水)	2022年9月1日(木)	2022年9月2日(金)	2022年9月3日(土)
朝食	基本食	ご飯 キャベツ卵とじ シソ和え 味噌汁	ご飯 生揚げ煮物 おかか和え 味噌汁	ご飯 サンマ塩焼き ゆかり和え 味噌汁	ご飯 野菜味噌煮 青菜お浸し 味噌汁	ご飯 納豆 ツミレの煮物 味噌汁	ご飯 焼きちくわ煮物 マヨネーズ和え 味噌汁	ホワイトロール フランクスープ煮 マカロニサラダ
	エネルギー	450kcal	442kcal	461kcal	457kcal	462kcal	489kcal	451kcal
	たんぱく質 食塩	20g 2.7g	17g 2.6g	20g 2.7g	19g 2.9g	17g 2.9g	19g 3.0g	16g 2.9g
昼食	基本食	ご飯 豚肉の冷しゃぶ 山菜の炒め煮 大根サラダ 味噌汁 お新香	シーフードカレー サラダ キャラメルプリン 卵と木耳のスープ 福神漬け	ご飯 コロッケ 大豆の五目煮 酢の物 吸い物 お新香	焼もろこしご飯 いわしの梅肉焼き ゴマ和え 蒟蒻サラダ 味噌汁 お新香	ご飯 鶏つくね甘辛煮 かんぴょう煮物 蒸し鶏卸和え 味噌汁 お新香	冷やし中華 もやし炒め やわらか杏仁 お新香	ご飯 焼き餃子 南瓜のはちみつ煮 おかかあえ 味噌汁 お新香
	エネルギー	584kcal	573kcal	580kcal	581kcal	579kcal	561kcal	587kcal
	たんぱく質 食塩	26g 3.0g	28g 3.1g	25g 3.0g	28g 3.2g	26g 3.0g	25g 3.0g	26g 3.1g
夕食	基本食	夏野菜うずめ飯 もやしの炒め 焼き茄子 吸い物 デザート (マドレーヌ)	ご飯 鶏肉のイタリアンソテー 冬瓜のスープ煮 からし酢味噌和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 黒メバル煮つけ 八宝菜 山菜味噌和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 牛しゃぶ ふきの炒め煮 酢の物 吸い物 デザート (梅ゼリー)	赤飯 舌平目のムニエル 温野菜サラダ さつま芋のりんご煮 吸い物 デザート (焦がし饅頭)	ごはん 豆腐グラタン 野菜炒め 酢の物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 あんかけ卵焼き 蒸し鶏サラダ 青梗菜煮浸し 味噌汁 デザート (焼きいも)
	エネルギー	603kcal	623kcal	621kcal	594kcal	608kcal	613kcal	608kcal
	たんぱく質 食塩	26g 3.0g	27g 3.1g	28g 3.3g	25g 3.0g	28g 3.0g	27g 3.1g	27g 3.1g
合計	エネルギー	1637kcal	1638kcal	1662kcal	1632kcal	1649kcal	1663kcal	1646kcal
	たんぱく質 食塩	72g 8.7g	72g 8.8g	73g 9.0g	72g 9.1g	71g 8.9g	71g 9.1g	69g 9.1g

献立は予告無く変更することがあります。

9月に入っても、なかなか暑さの去らない日々が続いております。皆さま夏のお疲れが出ては
いらっしやいませんか？早く心地よい秋日和が来るといいですね。

～もやし～今では食卓のお助け食材として親しまれているもやしも、かつては薬としての役割の方が
大きかったようです。といのも、解熱・解毒・利尿効果が期待出来るためです。その他にも、体の熱を
冷ます・胃腸の不調を整えるなどの効果も期待できます。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

