

長谷工シニアウエルデザイナー常盤台

		2022年10月9日(日)	2022年10月10日(月)	2022年10月11日(火)	2022年10月12日(水)	2022年10月13日(木)	2022年10月14日(金)	2022年10月15日(土)	
朝食	基本食	ご飯 焼き鮭 根菜煮物 味噌汁	ご飯 卵のあんかけ しそ和え 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 ひじき煮物 味噌汁	ご飯 盛り合せ 納豆 味噌汁	ご飯 アジの塩焼き こんにやく炒り煮 味噌汁	ご飯 卵焼き野菜あん 大根のしそ和え 味噌汁	オープンサンド 卵サラダ 青菜スープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	451kcal 19g 2.6g	454kcal 19g 2.8g	478kcal 15g 2.8g	436kcal 20g 3.1g	455kcal 20g 2.7g	461kcal 18g 2.8g	437kcal 16g 2.7g
		昼食	基本食	ご飯 鯖のみそマヨ焼き 野菜炒め 磯和え 吸い物 お新香	肉じゃがご飯 ずいきの煮物 大根酢の物 さつま汁 お新香	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 鶏のからあげ スパゲティーサラダ 南瓜のグラッセ 吸い物 お新香	秋のちらし寿司 揚げ茄子味噌煮 お浸し 大和芋の味噌汁 お新香	けんちんうどん マッシュポテトサラダ ゼリー 糠漬け
エネルギー たんぱく質 食塩	596kcal 28g 3.0g	594kcal 25g 3.3g	579kcal 26g 3.0g	603kcal 25g 2.9g	631kcal 28g 3.2g	585kcal 26g 3.2g	578kcal 28g 3.0g		
夕食	基本食	ご飯 牛肉・玉葱甘煮 粉吹き芋 帆立の海草あえ 吸い物 デザート (バウムクーヘン)	ご飯 ぶりのてり焼き 野菜五目炒め もずく酢 吸い物 デザート (ゆず饅頭)	秋の暦膳 	ご飯 秋刀魚の塩焼き 青梗菜ソテー 薩摩芋林檎の煮物 吸い物 デザート (黒ゴマ饅頭)	ご飯 あぶたま 煮びたし かぶらサラダ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 あさりの卵とじ サラダ いとこ煮 吸い物 デザート (生チョコケーキ)	ご飯 鶏もも野菜巻き 根菜煮物 おかか和え 吸い物 デザート (果物)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	590kcal 27g 3.0g	591kcal 27g 3.0g		627kcal 26g 3.1g	588kcal 26g 3.1g	627kcal 27g 3.0g	627kcal 27g 3.0g
		合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1637kcal 74g 8.6g	1639kcal 71g 9.1g		1666kcal 71g 9.1g	1674kcal 74g 9.0g	1673kcal 71g 9.0g

献立は予告無く変更することがあります。
 ～あさり～春が旬のイメージが強いあさりですが、実は春と秋の2回旬があります。
 この時期のあさは身が一番大きくて栄養が豊富でタウリン・ベタインなどの旨味成分が増えて
 美味しくなります。タウリンは抗動脈硬化や肝臓の解毒機能強化・ベタインは缶機能強化や胆汁産生の
 促進に効果があると言われています。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

