

長谷エシニアウェルデザイナー常盤台

		2022年10月16日(日)	2022年10月17日(月)	2022年10月18日(火)	2022年10月19日(水)	2022年10月20日(木)	2022年10月21日(金)	2022年10月22日(土)			
朝食	基本食	ご飯 巢ごもり卵 切り昆布煮 味噌汁	ご飯 鶏団子・大根煮物 梅和え 味噌汁	ご飯 野菜五日煮 卸し和え 味噌汁	ご飯 生揚げ煮物 納豆 味噌汁	ご飯 小松菜卵とじ 卸しあえ 味噌汁	ご飯 焼きはんぺん お浸し 味噌汁	ポテトサンド サラダ 卵スープ			
		エネルギー たんぱく質 食塩	438kcal 18g 2.8g	448kcal 16g 3.0g	459kcal 18g 2.7g	456kcal 20g 2.7g	457kcal 20g 2.9g	417kcal 19g 3.0g	453kcal 18g 2.7g		
		朝食	基本食	ポークカレー コールスローサラダ ヨーグルト スープ 福神漬け	ご飯 シシャモ磯辺揚げ 里芋と蒟蒻の煮物 玉子サラダ お新香 味噌汁	2色パン 大豆のトマト煮 さつま芋のサラダ スープ	深川井風 サツマイモ金平 ほうれん草お浸し 吸い物 お新香	ご飯 鶏肉の照り焼き 豆のスープ煮 青梗菜のり和え 味噌汁 お新香	海鮮塩焼そば コーンサラダ 杏仁豆腐 コンソメスープ お新香	ご飯 麻婆豆腐 ひじき煮物 春雨和え物 味噌汁 お新香	
		エネルギー たんぱく質 食塩	593kcal 28g 3.2g	593kcal 28g 2.8g	616kcal 26g 2.9g	592kcal 28g 3.1g	595kcal 27g 3.2g	601kcal 26g 3.1g	595kcal 27g 3.1g		
夕食	基本食	ご飯 湯豆腐 大根炒め めかぶの和え物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 豚しゃぶしゃぶ きんぴら 胡瓜酢物 吸い物 デザート (栗ロールケーキ)	ご飯 メバル生姜煮 オイスター炒め 里芋のごま味噌和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 蒸し鶏ごまソース 中華あんかけ豆腐 ブロッコリーサラダ 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 かれい煮付け 茄子そぼろ炒め ドレッシング和え 吸い物 デザート (ヨーグルト)	ご飯 チキンカツ 炊き合わせ かぶ酢物 味噌汁 デザート (果物)	帆立・カニの中華粥 根菜煮物 ツナのあえもの スープ デザート (黄粉カステラ)			
		エネルギー たんぱく質 食塩	580kcal 28g 3.1g	570kcal 28g 3.2g	583kcal 26g 3.3g	596kcal 27g 3.1g	571kcal 28g 3.1g	626kcal 28g 3.1g	595kcal 28g 3.1g		
		夕食	合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1611kcal 74g 9.1g	1611kcal 72g 9.0g	1658kcal 70g 8.9g	1644kcal 75g 8.9g	1623kcal 75g 9.2g	1644kcal 73g 9.2g	1643kcal 73g 8.9g

献立は予告無く変更することがあります。
 ～ブロッコリー～ブロッコリーは秋から冬にかけてが旬となります。ブロッコリーの効能には以下のものが挙げられます。①腎機能を高める②関節を丈夫にして気のめぐりをよくする③胃腸の機能を整える④虚弱体質の改善⑤疲労回復。体を冷やさない野菜なので冬に食べるのがおすすめで、体に元気を与えてくれる野菜です。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

