

長谷工シニアウエルデザイナー常盤台

		2022年10月23日(日)	2022年10月24日(月)	2022年10月25日(火)	2022年10月26日(水)	2022年10月27日(木)	2022年10月28日(金)	2022年10月29日(土)
朝食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	ご飯 笹カマボコ・巻き卵 からしあえ 味噌汁	ご飯 根菜の鶏そぼろ煮 もやし和え物 味噌汁	ご飯 いわししょうゆ煮 焼き豆腐の煮物 味噌汁	ご飯 ホッケ焼き 納豆 味噌汁	ご飯 卵とじ ゆかりあえ 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 ドレッシング和え 味噌汁	黒糖パン 鶏団子スープ煮 サラダ
		439kcal	439kcal	463kcal	441kcal	453kcal	467kcal	458kcal
		18g	20g	20g	19g	19g	18g	17g
		2.8g	2.6g	2.9g	2.8g	2.8g	3.0g	2.7g
昼食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	ご飯 鱈のゆず風味煮 野菜炒め 七味和え 吸い物 お新香	スペシャルランチ 	ご飯 赤魚の味噌漬け 焼きビーフン お浸し 吸い物 お新香	生姜の佃煮ご飯 豆腐ハンバーグ 中華和え いとこ汁 お新香	ご飯 鮭のチーズ焼き 里芋のあんかけ 大根甘酢和え 味噌汁 お新香	ちゃんぽん ごまあえ 杏仁豆腐 お新香	茸と魚のご飯 さつま芋の葛煮 昆布和え 味噌汁 お新香
		596kcal		571kcal	616kcal	586kcal	549kcal	570kcal
		27g		25g	28g	29g	27g	27g
		3.1g		3.1g	3.2g	3.1g	3.1g	3.2g
夕食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	ご飯 ロールキャベツ さつま芋サラダ お浸し スープ デザート (かりんと饅頭)	ご飯 タラのオイル焼き ほうれん草ソテー 七味和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鶏のおろし煮 八宝菜 春雨サラダ 吸い物 デザート (パウンドケーキ)	ご飯 天ぷら盛り合わせ ふくさ煮 トマトサラダ 吸い物 デザート (果物)	バターライス ハッシュドビーフ 海草サラダ スープ デザート (果物)	ご飯 クロメバル煮付け 鶏肉の胡麻煮 ナメ茸和え 吸い物 デザート (バナナマドレーヌ)	ご飯 ハンバーグ カボチャサラダ ごま酢あえ コンソメスープ デザート (果物)
		614kcal	586kcal	617kcal	606kcal	598kcal	627kcal	621kcal
		28g	28g	27g	26g	25g	28g	27g
		3.1g	3.2g	3.2g	3.1g	3.3g	3.1g	3.0g
合計	エネルギーたんぱく質食塩	1649kcal		1651kcal	1663kcal	1637kcal	1643kcal	1649kcal
		73g		72g	73g	73g	73g	71g
		9.0g		9.2g	9.1g	9.2g	9.2g	8.9g

献立は予告無く変更することがあります。

～バター～バターには体や肺に潤いを与える効果があります。特に肺と大腸に作用し、臓腑の乾燥を改善します。例えば肺が乾燥すると空咳が出たり、声がかすれたり、喉が乾燥したりしますが、バターはこのような時に役立ちます。その他には、疲労回復・ストレス解消・細菌への抵抗力を高めるなどの効果も期待できます。脂肪分は多いですが、カロリーは他の油に比べると低いです！

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

