

長谷工シニアウエルデザインープランシエールケア常盤台

		2022年10月30日(日)	2022年10月31日(月)	2022年11月1日(火)	2022年11月2日(水)	2022年11月3日(木)	2022年11月4日(金)	2022年11月5日(土)	
朝食	基本食	ご飯 卵・大根煮物 キャベツの和え物 味噌汁	ご飯 葱マヨはんぺん 車麩煮物 味噌汁	ご飯 大根白みそ煮 梅ドレあえ 味噌汁	ご飯 納豆 竹輪煮物 味噌汁	ご飯 焼き豆腐煮物 もやししそあえ 味噌汁	ご飯 アジの磯焼き ひじき煮物 味噌汁	2色パン サーモンサラダ スープ	
		エネギ ⁺ たんぱく質	452kcal	466kcal	462kcal	464kcal	443kcal	458kcal	456kcal
		食塩	17g	19g	20g	17g	19g	18g	20g
			2.8g	2.7g	2.8g	2.9g	2.9g	2.9g	2.8g
昼食	基本食	チキンピラフ コールスローサラダ コーヒーゼリー スープ 福神漬け	ご飯 アジの塩焼き 根菜酒かす煮 お浸し 味噌汁 お新香	ご飯 鶏つくね甘辛煮 薩摩芋豆乳煮 おかか和え 味噌汁 おしんこ	ご飯 えびシュウマイ じゃが芋炒め煮 かぶ酢の物 味噌汁 おしんこ	ご飯 ベーコンオムレツ 切干大根煮物 コンニャク味噌和え 味噌汁 おしんこ	五目あんかけ ラーメン 白和え プリン お新香	ご飯 赤魚葛煮 大根スープ煮 お浸し 味噌汁 おしんこ	
		エネギ ⁺ たんぱく質	585kcal	591kcal	597kcal	591kcal	571kcal	584kcal	577kcal
		食塩	26g	26g	25g	28g	25g	27g	26g
			2.9g	3.0g	3.2g	3.1g	3.0g	3.2g	3.2g
夕食	基本食	ご飯 アナゴの卵とじ 高野豆腐の含め煮 マヨネーズ和え 吸い物 デザート (ココアワッフル)	ご飯 南瓜のシチュー サラダ 南瓜の茶巾 デザート (おばけ饅頭)	赤飯 ぶりの塩焼き 野菜炒め 長芋酢物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 塩麴蒸し豚 根菜煮 お浸し スープ デザート (ミルク饅頭)	文化祭特別膳 	ご飯 メダイのバター焼き 煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 デザート (八女茶どら焼き)	ご飯 牛肉のさっと煮 里芋煮っころがし 胡麻和え 吸い物 デザート (果物)	
		エネギ ⁺ たんぱく質	589kcal	609kcal	584kcal	604kcal		601kcal	608kcal
		食塩	28g	27g	28g	27g		27g	27g
			3.2g	3.1g	3.0g	2.9g		3.0g	3.1g
合計	エネギ ⁺ たんぱく質 食塩	1626kcal	1666kcal	1643kcal	1659kcal		1643kcal	1641kcal	
		71g	72g	703g	72g		72g	73g	
		8.9g	8.8g	9.0g	8.9g		9.1g	9.1g	

献立は予告無く変更することがあります。
朝晩の肌寒さが身に染みる季節となりました。11月に入ると急に寒さが厳しくなるとの予報が出ています。11月は文化祭週間で楽しいイベントもあります。体調を崩さないようご注意ください。～ココア～ココアは動機や疲労の改善に良いとされています。夕食後や眠れない時に適量のミルクココアは気持ちを落ち着けて心地よい睡眠に誘ってくれます。また、食物繊維の一種であるリグニンが多く含まれているため便秘・便臭の改善にも期待ができます。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

