

長谷工シニアウェルデザインープランシエールケア常盤台

| | | 2022年11月20日(日) | 2022年11月21日(月) | 2022年11月22日(火) | 2022年11月23日(水) | 2022年11月24日(木) | 2022年11月25日(金) | 2022年11月26日(土) | |
|----|-------|---|---|--|--|---|--|---|---------|
| 朝食 | 基本食 | ご飯 鶏肉と大根の煮物 梅和え 味噌汁 | ご飯 豆腐卵とじ おかかあえ 味噌汁 | ご飯 高野豆腐煮物 卵和え 味噌汁 | ご飯 野菜の味噌煮 納豆 味噌汁 | ご飯 盛り合わせ いり豆腐 味噌汁 | ご飯 厚揚げ煮物 山椒和え 味噌汁 | 卵サンド サラダ 若布スープ | |
| | | エネルギー | 426kcal | 450kcal | 423kcal | 451kcal | 466kcal | 445kcal | 441kcal |
| | | たんぱく質 | 18g | 17g | 19g | 17g | 20g | 17g | 18g |
| | | 食塩 | 2.7g | 2.7g | 2.8g | 3.0g | 2.8g | 2.9g | 2.5g |
| 昼食 | 基本食 | ご飯 ハヤシライス レタスサラダ 牛乳かん スープ 福神漬け | ご飯 赤魚バター醤油焼き 豆乳茶わん蒸し ドレッシング和え けんちん汁 おしんこ | ご飯 豚肉の甘酒生姜焼き 里芋の白煮 海藻サラダ 吸い物 おしんこ | 海鮮チャーハン サラダ マンゴープリン コンソメスープ 福神漬け | ご飯 豚肉柳川 サラダ 卸和え スープ お新香 | とろろカレーうどん 肉団子煮物 杏仁豆腐 浅漬け | ご飯 鶏の唐揚げ香味ダレ ビーフン炒め 胡瓜和え物 味噌汁 おしんこ | |
| | | エネルギー | 591kcal | 561kcal | 565kcal | 593kcal | 585kcal | 589kcal | 581kcal |
| | | たんぱく質 | 25g | 28g | 25g | 27g | 28g | 26g | 28g |
| | | 食塩 | 3.2g | 3.0g | 3.1g | 3.1g | 3.2g | 3.2g | 3.2g |
| 夕食 | 基本食 | ご飯 かれい生姜煮 ひじきピリ辛和え とろろ芋 吸い物 デザート | ふかひれ中華粥 スパゲティサラダ かぼちゃいとこ煮 味噌汁 デザート (ミルク饅頭) | ご飯 天ぷら盛り合わせ 炒め煮 こはだ酢の物 味噌汁 デザート (果物) | ご飯 鶏肉のみぞれ煮 かぶあんかけ ごま和え 味噌汁 デザート (果物) | えびドリア トマトのマリネ ゼリー 卵スープ デザート (焼きいも) | ご飯 豚肉の白湯炒め じゃがいもカレー煮 ポン酢和え 味噌汁 デザート (果物) | ご飯 鯛の塩焼き 八宝菜 お浸し 吸い物 デザート (果物) | |
| | | エネルギー | 591kcal | 619kcal | 681kcal | 585kcal | 615kcal | 603kcal | 589kcal |
| | | たんぱく質 | 28g | 26g | 28g | 27g | 27g | 27g | 27g |
| | | 食塩 | 3.1g | 3.1g | 3.1g | 3.1g | 3.1g | 3.0g | 3.0g |
| 合計 | エネルギー | 1608kcal | 1630kcal | 1669kcal | 1629kcal | 1666kcal | 1637kcal | 1611kcal | |
| | たんぱく質 | 71g | 71g | 72g | 71g | 75g | 70g | 73g | |
| | 食塩 | 9.0g | 8.8g | 9.0g | 9.2g | 9.1g | 9.1g | 8.7g | |

献立は予告無く変更することがあります。

～カレー粉～独特の色の決め手となるターメリックには、胃の働きを活発にし体内の血の巡りをよくする作用があり、健胃・利尿・鎮痛などに効く生薬として用いられています。ほろ苦さと強い芳香を持つクミンは消化を促し、腸内にガスがたまるのを防ぐ整腸作用があるとされています。辛みの元となる唐辛子は健胃作用や新陳代謝促進作用が知られています。カレー粉に配合されている香辛料の多くは、体を温めて余分な水分を排泄して体のむくみを取ったり、血の巡りをよくしたりする作用があります。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

