


長谷工シニアウエルデザインーブランドシエールケア常盤台

		2022年12月25日(日)	2022年12月26日(月)	2022年12月27日(火)	2022年12月28日(水)	2022年12月29日(木)	2022年12月30日(金)	2022年12月31日(土)
朝食	基本食	ご飯 オムレツ 卸和え 味噌汁	ご飯 さばのみりん焼き ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 鶏団子・大根煮物 梅和え 味噌汁	ご飯 豆腐のあんかけ 納豆 味噌汁	ご飯 大根白みそ煮 ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 さんま醤油煮 海苔和え 味噌汁	黒パン フランクスープ煮 野菜サラダ
	エネルギー	447kcal	451kcal	453kcal	441kcal	457kcal	480kcal	458kcal
	たんぱく質 食塩	19g 2.6g	18g 2.8g	17g 2.8g	20g 2.7g	20g 2.7g	17g 2.8g	16g 2.7g
昼食	基本食	ご飯 さわら野菜あんかけ ずいきの煮物 ひじきの和えもの みぞれ味噌汁 お新香	お餅つき 盛り合わせ 中華あえ けんちん汁 糠漬け	ご飯 赤魚の生姜煮 焼き豆腐煮物 玉葱ドレッシング和え 味噌汁 お新香	ばくだんご飯 炊き合わせ レタスサラダ 味噌汁 おしんこ	ご飯 シーフードカレー キャベツサラダ 苺プリン 春雨スープ 福神漬け	ご飯 シーザーチキン 舞茸の卵とじ 胡麻和え 味噌汁 お新香	ご飯 さばみそ煮 麩チャンプルー おからサラダ 吸い物 お新香
	エネルギー	589kcal		575kcal	578kcal	579kcal	590kcal	608kcal
	たんぱく質 食塩	26g 3.0g		28g 3.0g	25g 3.1g	28g 3.1g	28g 3.2g	27g 3.0g
夕食	基本食	クリスマス特別膳 	ご飯 金目鯛西京焼き 春雨サラダ 白菜酢みそ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 鶏肉レモン蒸し マカロニサラダ 胡瓜酢物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 ぶりの照り焼き かぼちゃ煮物 中華和え 味噌汁 デザート (珈琲饅頭)	ご飯 豚ひれカツ 根菜炒め煮 ほうれん草辛子和え 味噌汁 デザート (みそパン)	ご飯 たら生姜煮 蒸し鶏ポン酢和え ワサビ和え 味噌汁 デザート (マシュマロムース)	年越しそば 天ぷら盛り合わせ 胡瓜の酢の物 デザート (果物)
	エネルギー		609kcal	602kcal	611kcal	603kcal	562kcal	592kcal
	たんぱく質 食塩		27g 3.0g	27g 3.0g	29g 3.2g	28g 3.0g	28g 3.2g	28g 3.1g
合計	エネルギー			1630kcal	1630kcal	1639kcal	1632kcal	1658kcal
	たんぱく質 食塩			72g 8.8g	74g 9.0g	76g 8.8g	73g 9.2g	71g 8.8g

献立は予告無く変更することがあります。
 ～鱈～鱈は漢字で魚編に雪と書くように雪が降る季節が旬の魚です。エネルギーを補い体力を回復する作用があるとされ、免疫力を高める効果が期待でき、風邪をひきやすくなる冬の時にピッタリな食材です。その他、乾燥した目や髪・肌に潤いと艶を与えてくれ、胃腸にも優しい食材です。味が淡泊な分、旨味成分が豊富に含まれています。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

