

長谷工シニアウェルデザインーブランドシールケア常盤台

		2023年1月1日(日)	2023年1月2日(月)	2023年1月3日(火)	2023年1月4日(水)	2023年1月5日(木)	2023年1月6日(金)	2023年1月7日(土)
朝食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩		ご飯 白身魚焼き 菜の花のお浸し 味噌汁	ご飯 盛り合わせ 紅あずま甘露煮 味噌汁	ご飯 納豆 竹輪煮物 味噌汁	ご飯 卵・きのこ炒め 切り干し大根煮物 味噌汁	ご飯 キャベツの卵とじ お浸し 味噌汁	バジルパン フランクソテー ピーマンスープ
			419kcal	460kcal	464kcal	483kcal	446kcal	480kcal
			16g	16g	17g	18g	20g	17g
			2.7g	2.7g	2.9g	2.5g	3.0g	3.0g
昼食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	お正月お祝い膳 (11時)	ご飯 さけの粕漬け焼き 焼きビーフン モズク和え物 吸い物 お新香	ご飯 鶏肉の照り焼き 切り昆布煮物 ゴマよごし 吸い物 おしんこ	ご飯 メダイムニエル 煮物 中華和え 味噌汁 おしんこ	ごはん パンプキンコロケ 五目煮 もやしの和え物 味噌汁 おしんこ	ちゃんぽん麺 大根と鶏肉の煮物 お浸し お新香	ご飯 茄子田楽 生揚げ含め煮 柿なます 吸い物 おしんこ
			572kcal	586kcal	565kcal	571kcal	608kcal	589kcal
			26g	26g	25g	25g	28g	25g
			3.0g	3.0g	3.2g	3.1g	3.2g	3.1g
夕食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	お正月お祝い膳 (17時)	ご飯 牛肉のさっと煮 大根田楽 ドレッシング和え 吸い物 デザート (祝い華)	ご飯 金メダイ山椒煮 野菜炒め 酢の物 味噌汁 デザート (干支おやき)	ご飯 豚肉の八角煮 じゃが芋ソテー 酢の物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 あさりの卵とじ オクラ和え お新香 味噌けんちん汁 デザート (お饅頭)	ご飯 スズキのゆず照焼 麩チャンプル わさび和え 味噌汁 デザート (ちょこケーキ)	七草粥 生麩の煮物 小松菜和え物 浅漬け 吸い物 デザート (ヨーグルト)
			619kcal	600kcal	598kcal	599kcal	566kcal	582kcal
			28g	28g	27g	30g	26g	25g
			3.2g	3.1g	3.0g	3.2g	3.0g	3.1g
合計	エネルギーたんぱく質食塩	0kcal	1610kcal	1646kcal	1627kcal	1653kcal	1620kcal	1651kcal
		0.0g	70g	70g	69g	73g	74g	67g
		0.0g	8.9g	8.8g	9.1g	8.8g	9.2g	9.2g

献立は予告無く変更することがあります。
 新年あけましておめでとうございます 本年も何卒宜しくお願い申し上げます。
 皆さまにとって、新しい年が良い一年となりますようお祈りいたします。
 元日のお食事は11時と17時の2回になります。15時のおやつもございません。
 7日は七草粥を予定しております。楽しいお正月をお過ごしください。
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

