

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

		2023年1月8日(日)	2023年1月9日(月)	2023年1月10日(火)	2023年1月11日(水)	2023年1月12日(木)	2023年1月13日(金)	2023年1月14日(土)	
朝食	基本食	ご飯 盛り合わせ かんぴょう煮物 味噌汁	ご飯 さばの照り焼き ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 豆腐の肉みそかけ おかか和え 味噌汁	ご飯 納豆 焼きさつまあげ 味噌汁	ご飯 高野豆腐煮物 おかか和え 味噌汁	ご飯 あじの磯辺焼き 煮びたし 味噌汁	ホットドック パンプキンサラダ スープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	447kcal 21g 2.9g	452kcal 20g 2.9g	448kcal 18g 2.7g	462kcal 17g 2.9g	450kcal 18g 3.0g	456kcal 18g 2.8g	455kcal 17g 2.9g
		基本食	ご飯 半ペンチーズ揚げ 胡麻和え ふろふき大根 スープ おしんこ	ナン チキンカレー グリーンサラダ マンゴープリン わかめスープ 福神漬け	ご飯 かれいの卸し煮 根菜炒め煮 春雨サラダ 吸い物 おしんこ	ご飯 豚肉と卵の炒め物 里芋白煮 中華和え 味噌汁 おしんこ	ご飯 スペイン風オムレツ 根菜スープ煮 七味和え 味噌汁 おしんこ	月見そば 生揚げ煮物 フルーツゼリー おしんこ	ご飯 さわら味噌煮 なすそばろ炒め 小松菜お浸し 吸い物 おしんこ
エネルギー たんぱく質 食塩	580kcal 25g 3.1g	596kcal 25g 3.1g	606kcal 27g 3.2g	594kcal 28g 3.1g	557kcal 26g 3.1g	600kcal 27g 3.1g	595kcal 28g 3.1g		
夕食	基本食	ご飯 鶏もも野菜巻き 野菜煮物 お浸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 ぶりのてり焼き 五目野菜炒め 長芋酢物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 牛肉ときのこの焼肉 生姜和え キャベツサラダ 味噌汁 デザート (スイートポテト)	ご飯 えびのチリソース 五目煮豆 ほうれん草の揚げ衣和え スープ デザート (ぜんざい)	ご飯 豚肉のコンソメ煮 さつま芋甘煮 野菜のサラダ 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鶏肉のホイル焼き マカロニサラダ オクラ和え 吸い物 デザート (ワッフル)	ご飯 かに玉 蒸し鶏和え物 大根飴煮 吸い物 デザート (果物)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	611kcal 26g 3.1g	598kcal 27g 3.2g	586kcal 25g 2.8g	595kcal 27g 3.2g	608kcal 29g 3.1g	608kcal 28g 3.1g	598kcal 27g 3.2g
		合計	1638kcal 72g 9.1g	1646kcal 72g 9.2g	1640kcal 70g 8.7g	1651kcal 72g 9.2g	1615kcal 73g 9.2g	1664kcal 73g 9.0g	1648kcal 72g 9.2g

献立は予告無く変更することがあります。
 ～豚肉～薬膳では肉類の中で豚肉だけが老化と係わりの深い「腎（成長や老化などの生命力を司る大変重要な気）」の機能を補う作用があるとされています。潤い不足を補い、貧血や空咳、便秘、乾燥肌などに良い食材で体力の回復にも役立ちます。また、お腹を温めてくれる働きもあるので、食べた物をしっかり消化して栄養を取り、元気に生活するための「気」や気持ちを体と心に栄養を与えてくれる血を増やしてくれます。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

