

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22日(日)	2023年1月23日(月)	2023年1月24日(火)	2023年1月25日(水)	2023年1月26日(木)	2023年1月27日(金)	2023年1月28日(土)	
朝食	基本食	ご飯 いり卵 切り干し大根煮物 味噌汁	ご飯 さばのみりん焼き 胡瓜酢物 味噌汁	ご飯 根菜の鶏そぼろ煮 もやし和え物 味噌汁	ご飯 納豆 野菜炒め 味噌汁	ご飯 シルバーの塩焼き ひじき煮物 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 梅和え 味噌汁	レーズンパン 鶏団子スープ煮 キャベツのサラダ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	455kcal 18g 2.7g	456kcal 18g 3.0g	440kcal 20g 2.9g	439kcal 20g 2.7g	427kcal 21g 2.7g	451kcal 19g 2.9g	440kcal 19g 2.7g
		ご飯 ちゃんちゃん焼き 豆のスープ煮 お浸し 吸い物 おしんこ	コロッケパン 白菜サラダ キャラメルプリン ミネストローネ	ご飯 白身魚の天ぷら 南瓜甘煮 春雨和え物 味噌汁 おしんこ	スペシャルランチ 栃木県	ご飯 豆腐ステーキ たたきごぼう ゴマドレ和え 味噌汁 おしんこ	肉うどん がんも煮物 杏仁とうふ おしんこ	そぼろご飯 大根吉野煮 コンニャク味噌和え 味噌汁 お新香	
		エネルギー たんぱく質 食塩	594kcal 28g 3.2g	584kcal 25g 3.2g	640kcal 27g 3.0g		613kcal 27g 3.0g	578kcal 25g 3.1g	583kcal 29g 3.0g
夕食	基本食	ご飯 チキン南蛮 煮物 とろろ芋 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 白糸鱈の昆布醤油焼き かぼちゃサラダ ごまよごし 吸い物 デザート (果物)	ご飯 ロールキャベツ 炒り豆腐 お浸し コンソメスープ デザート (薄皮饅頭)	ご飯 穴子卵とじ のっぺ煮 海藻サラダ 吸い物 デザート (檸檬ケーキ)	ご飯 味噌おでん サラダ おかか和え 吸い物 デザート (うぐいすおやき)	ご飯 秋刀魚の塩焼き 青梗菜ソテー さつま芋の煮物 吸い物 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 (果物)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	602kcal 27g 3.1g	621kcal 28g 3.0g	584kcal 27g 3.0g	573kcal 28g 3.1g	602kcal 27g 3.0g	616kcal 27g 3.1g	621kcal 27g 3.1g
		ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯	ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯	ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯	ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯	ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯	ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯	ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯	
		エネルギー たんぱく質 食塩	1651kcal 73g 9.0g	1661kcal 71g 9.2g	1664kcal 74g 8.9g		1642kcal 75g 8.7g	1645kcal 71g 9.1g	1644kcal 75g 8.8g

献立は予告無く変更することがあります。
 ～りんご～りんごには胃腸の不調を整えて、心を落ち着かせる効果があると言われています。
 体の余分な熱を冷まし、潤してくれるので口の渇きや二日酔いにもよいとされています。
 心の働きを高めて不安感や焦りなどを和らげてくれるので、現代のストレス社会に対応した
 最高のフルーツです。「1日1個のりんごは医者を選ばせる」という諺の通りです。
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

