

長谷エシニアウェルデザインープランシエールケア常盤台

		2023年2月5日(日)	2023年2月6日(月)	2023年2月7日(火)	2023年2月8日(水)	2023年2月9日(木)	2023年2月10日(金)	2023年2月11日(土)
朝食	基本食	ご飯 さんましょう油煮 金平ごぼう 味噌汁	ご飯 炊き合わせ ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 秋鮭の焼き浸し おかか和え 味噌汁	ご飯 納豆 竹輪煮物 味噌汁	ご飯 野菜五目炒め 切干大根煮物 味噌汁	ご飯 豆腐の肉みそかけ かまぼこ卸しあえ 味噌汁	ホットドック コーンサラダ コンソメスープ
	エネルギー	458kcal	458kcal	449kcal	474kcal	502kcal	471kcal	465kcal
	たんぱく質 食塩	17g 2.8g	19g 2.8g	20g 2.7g	19g 3.0g	21g 2.7g	21g 2.9g	17g 2.8g
昼食	基本食	ご飯 さばの立田揚げ ちくわの磯辺炒め もずく酢物 味噌汁 お新香	五目チャーハン 中華サラダ マンゴープリン スープ 福神漬け	郷土料理 秋田県	ご飯 あげ出し豆腐 卵とじ ポン酢和え 吸い物 お新香	ご飯 メダイ照り焼き じゃが芋クリーム煮 春雨あえもの 味噌汁 お新香	肉そば 野菜サラダ フルーツゼリー お新香	ご飯 鮭のマスタード焼き 高野豆腐野菜炒め ツナとトマトの卸サラダ 味噌汁 お新香
	エネルギー	609kcal	600kcal		580kcal	581kcal	594kcal	577kcal
	たんぱく質 食塩	28g 3.1g	28g 3.1g		25g 3.1g	27g 3.2g	26g 3.1g	28g 3.0g
夕食	基本食	ご飯 牛肉のもろみ焼き おでん ちりめんお浸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 刺身盛り合わせ 炊きあわせ 海苔和え 味噌汁 デザート (紅芋ロールケーキ)	ご飯 鶏の唐揚げ 牛蒡天煮物 イタリアンサラダ 味噌汁 デザート (りんごゼリー)	ご飯 白糸だらのムニエル 生揚げ味噌煮 ほうれん草ごまあえ 吸い物 デザート (チョコバナナケーキ)	ご飯 豚肉のコンソメ煮 ラタトゥイユ グリーンサラダ オニオンスープ デザート (果物)	ご飯 かぶの卸和え みそ金平 胡瓜酢物 吸い物 デザート (抹茶ティラミス)	いなり寿司 がんもの含め煮 お浸し 浅漬け 豚汁 デザート (みそ饅頭)
	エネルギー	580kcal	571kcal	600kcal	609kcal	580kcal	590kcal	617kcal
	たんぱく質 食塩	27g 3.0g	27g 3.1g	29g 3.1g	29g 3.1g	27g 3.0g	28g 3.0g	25g 3.1g
合計	エネルギー	1647kcal	1629kcal		1663kcal	1663kcal	1655kcal	1659kcal
	たんぱく質 食塩	72g 8.9g	74g 9.0g		73g 9.2g	75g 8.9g	75g 9.0g	70g 8.9g

献立は予告無く変更することがあります。
 ～とんぶり～とんぶりは小さな粒でプチプチした食感から、別名「畑のキャビア」と呼ばれています。
 赤や緑のカラフルな色をしたコキアの実がとんぶりです。小さな粒粒なので栄養は無いのでは？と
 思われがちですが、ビタミン・ミネラルがバランスよく含まれており、血糖値の上昇抑制・脂質の代謝
 促進に効果があります。秋田県が名産で、近年は「スーパーフード」としても注目されています。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

