

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2月12日(日)	2023年2月13日(月)	2023年2月14日(火)	2023年2月15日(水)	2023年2月16日(木)	2023年2月17日(金)	2023年2月18日(土)
朝食	基本食	ご飯 生揚げ煮物 ごまあえ 味噌汁	ご飯 根菜のそぼろ煮 もやしの和え物 味噌汁	ご飯 中華和え 鮭の塩焼き 味噌汁	ご飯 焼き竹輪煮物 納豆 味噌汁	ご飯 煮奴豆腐 七味和え 味噌汁	ご飯 焼き豆腐煮物 おかか和え 味噌汁	卵サンド サラダ パンプキンスープ
	エネルギー	478kcal	463kcal	469kcal	454kcal	468kcal	430kcal	449kcal
	たんぱく質 食塩	17g 2.8g	20g 3.0g	19g 2.8g	19g 2.8g	18g 2.5g	19g 2.8g	17g 2.7g
昼食	基本食	手作り生米パン クリームシチュー 水菜サラダ コーヒーゼリー	お餅つき 	ご飯 ベーコンオムレツ 切干大根煮物 コンニャク味噌和え 味噌汁 おしんこ	ご飯 カニシューマイ 鶏レバー煮 長芋のとんぶりのせ 味噌汁 お新香	ご飯 豚肉生姜焼き 大根吉野煮 梅肉あえ 吸い物 お新香	みぞれうどん ひじきの白和え ピーチゼリー お新香	ご飯 メンチカツ 焼きビーフン 大根甘酢 味噌汁 お新香
	エネルギー	574kcal		572kcal	597kcal	613kcal	582kcal	598kcal
	たんぱく質 食塩	25g 3.1g		25g 3.2g	28g 3.0g	28g 3.0g	27g 3.2g	26g 3.2g
夕食	基本食	ご飯 金目鯛煮つけ 根菜炒り煮 お浸し 味噌汁 デザート (りんごヨーグルト)	ご飯 ロールキャベツ さつま芋サラダ お浸し スープ デザート (焼きドーナツ)	バレンタイン暦膳 	ご飯 揚げ鶏の黒酢あえ 温野菜サラダ 黒豆フルーツサラダ スープ デザート (あんバターまんじゅう)	ご飯 ホキの照り焼き さつま芋いとこ煮 おかか和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 牛肉のごま味噌煮 ポテトサラダ 焼き茄子 舞茸のお吸い物 デザート (栗ムース)	ふかひれ中華粥 スパゲティサラダ かぼちゃ含め煮 味噌汁 デザート (ぜんざい)
	エネルギー	604kcal	592kcal		602kcal	565kcal	610kcal	608kcal
	たんぱく質 食塩	27g 3.2g	26g 3.1g		27g 3.1g	27g 3.0g	29g 3.0g	27g 3.1g
合計	エネルギー	1656kcal			1653kcal	1646kcal	1622kcal	1655kcal
	たんぱく質 食塩	69g 9.1g			74g 8.9g	73g 8.5g	75g 9.0g	70g 9.0g

献立は予告無く変更することがあります。

～黒豆～黒い食材は体に精をつけるので、滋養強壮や腰痛、老化防止に役立ちます。血めぐりや水分代謝もよくなるので、生活習慣病の予防や疲労回復にも効果があります。他にもむくみの改善や風邪の予防にも期待が持てます。おせち料理に欠かせない黒豆は、縁起が良いだけではなくお酒を飲んだり食べ過ぎた時のむくみを解消するという点でも、お正月に黒豆を食べることは良い事なのです。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

