

長谷工シニアウエルデザインーブランドシールケア常盤台

		2023年2月19日(日)	2023年2月20日(月)	2023年2月21日(火)	2023年2月22日(水)	2023年2月23日(木)	2023年2月24日(金)	2023年2月25日(土)
朝食	基本食	ご飯 生揚げ煮物 おひたし 味噌汁	ご飯 さわらの照焼 かまぼこ卸しあえ 味噌汁	ご飯 根菜の鶏そぼろ煮 海藻サラダ 味噌汁	ご飯 野菜五目煮 納豆 味噌汁	おかゆ 里芋の煮物 味噌汁	ご飯 焼きししゃも 胡麻和え 味噌汁	ツナサンド サラダ スープ
	エネルギー	464kcal	451kcal	456kcal	466kcal	439kcal	467kcal	458kcal
	たんぱく質	18g	18g	19g	16g	15g	19g	18g
	食塩	2.6g	2.7g	2.9g	2.7g	2.8g	2.9g	2.8g
昼食	基本食	ご飯 メダイと茸のソテー 煮豆 おかか和え 味噌汁 お新香	ご飯 ハヤシライス レタスサラダ マンゴープリン スープ 福神漬け	ご飯 海鮮揚げ春巻き 五目煮 もやし和えもの 味噌汁 お新香	天津丼 茄子の味噌煮 大根なます 吸い物 お新香	ご飯 鱈野菜あんかけ ずいきの煮物 ひじきの和えもの みぞれ味噌汁 お新香	スパゲティ ミートソース ポテトサラダ クリームブリュレ スープ お新香	ご飯 キス南蛮漬け がんも煮物 ころころ胡麻和え 吸い物 お新香
	エネルギー	607kcal	583kcal	597kcal	596kcal	589kcal	585kcal	583kcal
	たんぱく質	28g	27g	26g	26g	27g	27g	29g
	食塩	3.1g	3.1g	3.2g	3.1g	3.0g	3.2g	3.0g
夕食	基本食	ご飯 ポトフ 胡瓜の和え物 南瓜と胡桃の和え物 デザート	ご飯 たらの西京煮 いりどり お浸し 吸い物 デザート (バナナ饅頭)	ご飯 鶏肉のゆず照り焼き さつま芋甘煮 青菜梅のせ 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 天ぷら盛り合わせ チキンサラダ さつま芋ゴマ煮 味噌汁 デザート (月餅)	ご飯 肉団子酢豚 かぼちゃの煮物 マヨネーズ和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 めばるの煮付け 蕪のあんかけ 山椒和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 豚肉・玉葱の甘煮 サラダ からし和え 味噌汁 デザート (果物)
	エネルギー	584kcal	597kcal	609kcal	602kcal	632kcal	596kcal	599kcal
	たんぱく質	27g	27g	26g	28g	29g	27g	27g
	食塩	3.1g	3.0g	3.1g	3.2g	3.2g	3.1g	3.2g
合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1655kcal 73g 8.8g	1631kcal 72g 8.8g	1662kcal 71g 9.2g	1664kcal 70g 9.0g	1660kcal 71g 9.0g	1648kcal 73g 9.2g	1640kcal 74g 9.0g

献立は予告無く変更することがあります。

～赤かぶ～赤かぶは茄子・黒豆・赤しそと同じ紫色の野菜の仲間になります。紫色の野菜の特徴は眼精疲労の改善や視力低下の防止・動脈硬化の予防や老化防止です。また赤かぶには消化酵素が豊富に含まれているので、消化吸収が良く胃にやさしい野菜です。葉の部分にはビタミンCやカルシウムが豊富に含まれています。赤かぶの成分には水に溶けやすいものがあるため、スープにすることで無駄無く栄養素を摂取することが出来ます。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

