

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26日(日)	2023年2月27日(月)	2023年2月28日(火)	2023年3月1日(水)	2023年3月2日(木)	2023年3月3日(金)	2023年3月4日(土)
朝食	基本食	ご飯 さばの塩焼き ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 煮物のそぼろ煮 ほうれん草卵和え 味噌汁	ご飯 いり卵 牛蒡サラダ 味噌汁	ご飯 焼きししゃも 納豆 味噌汁	ご飯 大根白みそ煮 梅ドレあえ 味噌汁	ご飯 あじ塩焼き マヨネーズ和え 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	447kcal	436kcal	458kcal	449kcal	442kcal	465kcal	485kcal
	たんぱく質 食塩	20g 2.7g	20g 2.8g	20g 2.8g	20g 2.6g	20g 3.0g	19g 2.7g	17g 2.9g
昼食	基本食	ご飯 豆腐ステーキ 里芋の煮物 海藻サラダ 吸い物 お新香	ご飯 シーフードカレー サラダ フルーツゼリー スープ 福神漬け	ご飯 シーザーチキン 舞茸の卵とじ 胡麻和え 味噌汁 お新香	ご飯 豚肉のゴマだれかけ イタリアンサラダ 油揚げ・山菜炒め煮 スープ お新香	ご飯 じゃが芋の玉子焼き 春雨のサラダ とろとろ和え 味噌汁 お新香	たぬきそば レタスサラダ プリン お新香	ご飯 さばみそ煮 野菜炒め ポン酢和え 吸い物 お新香
	エネルギー	570kcal	606kcal	591kcal	586kcal	583kcal	575kcal	594kcal
	たんぱく質 食塩	25g 3.1g	27g 3.2g	29g 3.1g	27g 3.0g	26g 3.0g	26g 3.1g	28g 2.9g
夕食	基本食	ご飯 かれいの塩焼き 根菜の糸昆布煮 小松菜ごま和え 味噌汁 デザート (ヨーグルト)	ご飯 ハンバーグ サーモンサラダ 青菜のり和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 ぶり大根 八宝菜 コノシロ酢物 味噌汁 デザート (ピスタチオクッキー)	赤飯 魚の照り焼き 野菜の煮びたし ごま酢和え物 味噌汁 デザート (パウンドケーキ)	ご飯 ピーマン肉詰め ずいきの煮物 梅肉ナムル 吸い物 デザート (ミニシュークリーム)	桃の節句	ご飯 カラフル焼肉 じゃが煮物 ぬた和え 吸い物 デザート (果物)
	エネルギー	605kcal	602kcal	596kcal	605kcal	600kcal		577kcal
	たんぱく質 食塩	28g 3.2g	27g 3.1g	25g 3.0g	27g 3.2g	26g 3.1g		26g 3.0g
合計	エネルギー	1622kcal	1644kcal	1645kcal	1640kcal	1625kcal	1656kcal	
	たんぱく質 食塩	73g 9.0g	74g 9.1g	74g 8.9g	74g 8.8g	72g 9.1g	71g 8.8g	

献立は予告無く変更することがあります。
 春の足音が近づいてくる頃となりました。春と言っても朝夕はまだまだ冷え込みます。
 体調を崩さないようご注意ください。
 ～たまご～鶏卵には体に体液を補い潤いを与え、精神の安定に作用する効果があります。ウズラの卵は五臓全体の働きを高めるため虚弱体質の方にお勧めです。物価の優等生と言われていた卵が値上がりをしたり、鶏インフルエンザの影響で品薄状態になったりと近頃は卵の調達が難しいと言われています。
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

