

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3月19日(日)	2023年3月20日(月)	2023年3月21日(火)	2023年3月22日(水)	2023年3月23日(木)	2023年3月24日(金)	2023年3月25日(土)
朝食	基本食	ご飯 煮奴豆腐 キャベツ和え物 味噌汁	ご飯 いり卵 切り干し大根煮物 味噌汁	ご飯 あじの磯辺焼き お浸し 味噌汁	ご飯 盛り合わせ 納豆 味噌汁	ご飯 生揚げ煮物 酢の物 味噌汁	ご飯 さわらの塩焼き おから炒め 味噌汁	ツナサンド サラダ パンプキンスープ
	エネルギー	440kcal	476kcal	455kcal	463kcal	466kcal	445kcal	451kcal
	たんぱく質 食塩	17g 2.8g	20g 2.9g	18g 2.6g	20g 3.0g	19g 2.8g	20g 2.6g	20g 2.5g
昼食	基本食	ハヤシライス レタスサラダ 杏仁豆腐 オニオンスープ	ご飯 赤魚漬け焼き 焼きビーフン 海藻サラダ 味噌汁 お新香	ご飯 シューマイ ベーコンキッシュ風 胡瓜の和え物 味噌汁 お新香	五目ちらし寿司 蒸し鶏和え物 里芋白煮 浅漬け 吸い物	ご飯 鶏の照り焼き ひじき煮物 なめこ卸し 味噌汁 お新香	とろろカレーうどん 肉団子煮物 杏仁豆腐 浅漬け	ご飯 揚げ出し豆腐 さつま芋レモン煮 酢の物 味噌汁 お新香
	エネルギー	602kcal	575kcal	609kcal	570kcal	598kcal	609kcal	582kcal
	たんぱく質 食塩	25g 3.2g	27g 3.1g	26g 3.2g	27g 3.1g	27g 3.2g	26g 3.2g	27g 3.1g
夕食	基本食	ご飯 ぶりのてり焼き 炊き合わせ 中華和え 味噌汁 デザート	ご飯 鶏肉の紅茶煮 野菜の煮びたし ポテトサラダ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 穴子の卵とじ 春の炊き合わせ お浸し 吸い物 デザート (おはぎ)	ご飯 牛肉しゃぶしゃぶ 炒め煮 モズク酢物 吸い物 デザート (ワッフル)	ご飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 中華和え 味噌汁 デザート (チョコ饅頭)	ご飯 ハンバーグステーキ きんぴらごぼう 菜の花お浸し スープ デザート (果物)	ご飯 スズキの香味蒸し 鶏肉・玉葱炒め煮 おひたし 吸い物 デザート (果物)
	エネルギー	584kcal	601kcal	599kcal	590kcal	603kcal	603kcal	578kcal
	たんぱく質 食塩	29g 3.1g	28g 3.0g	27g 3.0g	27g 3.0g	28g 3.1g	25g 3.0g	27g 3.2g
合計	エネルギー	1626kcal	1652kcal	1663kcal	1623kcal	1667kcal	1657kcal	1611kcal
	たんぱく質 食塩	71g 9.1g	75g 9.0g	71g 8.8g	74g 9.1g	74g 9.1g	71g 8.8g	74g 8.8g

献立は予告無く変更することがあります。

～杏仁(キョウニン)～杏仁はバラ科のアンズなどの種子を乾燥したものです。咳止め・痰を出す・便秘の解消などに効果があります。杏仁豆腐に使用する杏仁は甘味のある種類を使用していますが、薬用に用いるのは苦みのある種類です。薬効としては、他にも頭重感の改善・むくみの改善・悪寒の改善・解熱作用・呼吸改善などが認められます。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

