

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4月9日(日)	2023年4月10日(月)	2023年4月11日(火)	2023年4月12日(水)	2023年4月13日(木)	2023年4月14日(金)	2023年4月15日(土)
朝食	基本食	ご飯 卵・きのこ炒め 切り昆布煮物 味噌汁	ご飯 煮物のそぼろあん ほうれん草卵和え 味噌汁	ご飯 キャベツの卵とじ お浸し 味噌汁	ご飯 盛り合わせ 納豆 味噌汁	ご飯 シシャモの甘露煮 おから炒め 味噌汁	ご飯 炒り卵 焼き竹輪煮物 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	435kcal	454kcal	488kcal	450kcal	487kcal	483kcal
	たんぱく質 食塩	18g 2.9g	20g 2.9g	19g 3.0g	18g 2.9g	18g 2.8g	21g 2.9g	18g 2.8g
昼食	基本食	ご飯 さわら味噌煮 大根炒め 胡麻よごし 吸い物 お新香	ご飯 ハヤシライス レタスサラダ リングゼリー 卵スープ 福神漬け	鮭のちらし寿司 揚げ茄子味噌煮 お浸し 味噌汁 お新香	ご飯 揚げ出し豆腐 レタスサラダ 金平ごぼう 味噌汁 お新香	ご飯 太刀魚生姜煮 マーボー春雨 たたきおくら 吸い物 お新香	ミートソース サラダ 杏仁豆腐 スープ お新香	菜の花ご飯 えびシュウマイ じゃが芋炒め煮 味噌汁 浅漬け
	エネルギー	587kcal	598kcal	610kcal	578kcal	595kcal	591kcal	594kcal
	たんぱく質 食塩	25g 3.0g	25g 3.0g	30g 3.1g	25g 3.2g	28g 3.0g	26g 3.0g	25g 3.2g
夕食	基本食	ご飯 メンチカツ フルーツヨーグルト シーフードサラダ スープ デザート (サブレ)	ご飯 穴子の卵とじ 炊き合わせ ナメ茸和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 蒸し鶏胡麻ソース ふるふきかぶ もずく酢の物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 刺身盛り合わせ 野菜味噌煮 おひたし 吸い物 デザート (レーズンクッキー)	ご飯 長いも肉じゃが風 おひたし ドレッシング和え 吸い物 デザート (桜どら焼き)	ご飯 ホキの唐揚香味だれ 鶏肉炒め煮 青菜ごま和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 豚肉・絹さや炒め 大根クリーム煮 ポン酢和え 味噌汁 デザート (果物)
	エネルギー	617kcal	598kcal	599kcal	570kcal	580kcal	572kcal	589kcal
	たんぱく質 食塩	27g 3.1g	29g 3.1g	25g 3.0g	28g 2.9g	27g 3.1g	28g 3.0g	26g 3.1g
合計	エネルギー	1651kcal	1631kcal	1663kcal	1636kcal	1625kcal	1650kcal	1666kcal
	たんぱく質	70g	74g	74g	71g	73g	75g	69g
	食塩	9.0g	9.0g	9.1g	9.0g	8.9g	8.9g	9.1g

献立は予告無く変更することがあります。  
 ～キャベツ～キャベツには体の余分な熱と水分を取り除き、胃腸の働きを促進させる働きがあります。  
 食欲増進・胃もたれ・ゲップ・胸のつかえ・胃痛・お腹の張りに有効なので、疲れやすい体質の方に  
 お勧めの食材です。また、消化器系の潰瘍の予防にも効果があると言われています。キャベツは別名  
 「食べる薬」とも呼ばれています。今が時季の春キャベツには食物繊維が豊富に含まれているため、  
 腸内環境の改善にも効果が期待できます。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

