

長谷エシニアウェルデザインープランシエールケア常盤台

		2023年4月16日(日)	2023年4月17日(月)	2023年4月18日(火)	2023年4月19日(水)	2023年4月20日(木)	2023年4月21日(金)	2023年4月22日(土)
朝食	基本食	ご飯 あんかけオムレツ 生揚げ卸し和え 味噌汁	ご飯 焼き半ペン 五目煮 味噌汁	ご飯 ホッケ焼き魚 中華和え 味噌汁	ご飯 野菜五目旨煮 納豆 味噌汁	ご飯 炊き合わせ 青菜ごま和え 味噌汁	ご飯 鶏団子・大根煮物 キャベツ梅和え 味噌汁	卵サンド サラダ パンプキンスープ
	エネルギー	423kcal	444kcal	441kcal	459kcal	458kcal	469kcal	435kcal
	たんぱく質	17g	19g	21g	17g	19g	16g	18g
	食塩	2.9g	2.8g	3.0g	2.7g	3.0g	2.9g	2.8g
昼食	基本食	ミルクパン ミートボールシチュー キャベツサラダ フルーツゼリー	ご飯 さわらの黄身焼き 野菜炒め おひたし 吸い物 お新香	ご飯 ピーマン肉詰め揚げ ひじき煮物 おひたし 味噌汁 お新香	ご飯 白身魚漬け焼き おから炒め 中華くらげのサラダ 吸い物 お新香	そばろどんぶり 粉吹き芋 ゆかり和え 蛸の味噌汁 お新香	五目にゆう麺 昆布和え 抹茶ババロア お新香	ご飯 豚肉生姜焼き かんぴょう煮物 キムチ和え 味噌汁 お新香
	エネルギー	610kcal	595kcal	615kcal	583kcal	572kcal	594kcal	619kcal
	たんぱく質	25g	27g	25g	26g	27g	26g	24g
	食塩	3.1g	3.0g	3.1g	3.0g	3.1g	3.2g	3.1g
夕食	基本食	ご飯 鱈のゆず胡椒焼き 大豆の五目煮 胡瓜の胡麻酢和え 味噌汁 デザート	ご飯 鶏肉の照り焼き かぶスープ煮 春雨和え 味噌汁 デザート (バナナケーキ)	ご飯 黒メバルの照り焼き 根菜煮 おかひじきお浸し 吸い物 デザート (フルーツ)	ご飯 豚肉生姜煮 マセドアンサラダ 三色酢の物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 金目鯛山椒焼き のっぺ煮 わさび和え 吸い物 デザート (ワッフル)	ご飯 鶏から揚げ かぼちゃ甘煮 おくら卸し 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 ちゃんちゃん焼き さつま芋サラダ 若布・胡瓜酢の物 吸い物 デザート (果物)
	エネルギー	595kcal	581kcal	600kcal	623kcal	643kcal	604kcal	612kcal
	たんぱく質	27g	29g	28g	30g	28g	26g	29g
	食塩	3.1g	3.2g	2.9g	3.1g	3.1g	2.8g	3.1g
合計	エネルギー	1628kcal	1620kcal	1656kcal	1665kcal	1673kcal	1667kcal	1666kcal
	たんぱく質	69g	75g	74g	73g	74g	68g	71g
	食塩	9.1g	9.0g	9.0g	8.8g	9.2g	8.9g	9.0g

献立は予告無く変更することがあります。
 ～しじみ～しじみには肝臓の働きを助ける「オルニチン」、疲労回復効果のある「タウリン」、
 造血作用のある「ビタミン12」、骨粗鬆症予防効果のある「カルシウム」、新陳代謝を活発にする
 「亜鉛」、低血圧を改善する「鉄分」などの栄養素が豊富に含まれています。タンパク質も、含まる
 量は少ないながらも、卵や牛肉と同等の良質な物が含まれています。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

