

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30日(日)	2023年5月1日(月)	2023年5月2日(火)	2023年5月3日(水)	2023年5月4日(木)	2023年5月5日(金)	2023年5月6日(土)	
朝食	基本食	ご飯 鮭の塩焼き ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 小松菜炒め かまぼこ卸しあえ 味噌汁	ご飯 大根白みそ煮 キャベツ梅ドレあえ 味噌汁	ご飯 納豆 五目コンソメ煮 味噌汁	ご飯 巢ごもり卵 金平大根 味噌汁	ご飯 生揚げ煮物 もやしの青じそ和え 味噌汁	白パン・バター さんまニラ玉焼き スープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	463kcal 21g 2.7g	445kcal 20g 2.7g	441kcal 20g 3.0g	420kcal 18g 2.6g	463kcal 19g 2.8g	457kcal 19g 2.6g	456kcal 21g 2.6g
		チャーハン コールスローサラダ フルーツカクテル オニオンスープ お新香	ご飯 赤魚生姜煮 焼きビーフン 海藻サラダ 味噌汁 お新香	ご飯 そばろ茶碗蒸し レタスサラダ 胡麻酢和え 吸い物 お新香	ご飯 魚のフライ 吉野煮 おかか和え 味噌汁 お新香	ご飯 豚の生姜焼き 里芋白煮 胡瓜和え物 味噌汁 お新香	春野菜タン麺 ねばねばサラダ マンゴーゼリー お新香	ご飯 コロッケ 五目煮豆 胡瓜・かぶ梅肉和え 吸い物 お新香	
		エネルギー たんぱく質 食塩	601kcal 25g 3.2g	589kcal 27g 3.1g	572kcal 27g 3.0g	607kcal 26g 3.2g	584kcal 26g 3.1g	581kcal 25g 3.2g	585kcal 25g 3.1g
夕食	基本食	ご飯 メバルの山椒焼き 野菜の旨煮 胡麻和え 吸い物 デザート (果物)	赤飯 茹で豚 さつま芋レモン煮 わさび和え 吸い物 デザート (カルシウムパウムクーヘン)	ご飯 鰯の黄身焼き かぼちゃサラダ しらす卸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 すきやき スパゲッティーサラダ 木の芽和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 太刀魚の塩焼き 蒔の塩昆布和え 菜種和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鶏の唐揚 竹輪・里芋煮物 おかか和え 吸い物 デザート (柏もち)	ご飯 穴子の卵とじ のっぺ煮 大根サラダ 味噌汁 デザート (果物)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	580kcal 28g 3.1g	600kcal 26g 3.0g	595kcal 27g 3.1g	604kcal 27g 3.1g	605kcal 26g 3.0g	614kcal 27g 3.0g	618kcal 29g 3.1g
		ご飯 メバルの山椒焼き 野菜の旨煮 胡麻和え 吸い物 デザート (果物)	赤飯 茹で豚 さつま芋レモン煮 わさび和え 吸い物 デザート (カルシウムパウムクーヘン)	ご飯 鰯の黄身焼き かぼちゃサラダ しらす卸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 すきやき スパゲッティーサラダ 木の芽和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 太刀魚の塩焼き 蒔の塩昆布和え 菜種和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鶏の唐揚 竹輪・里芋煮物 おかか和え 吸い物 デザート (柏もち)	ご飯 穴子の卵とじ のっぺ煮 大根サラダ 味噌汁 デザート (果物)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	1644kcal 74g 9.0g	1634kcal 73g 8.8g	1608kcal 74g 9.1g	1631kcal 71g 8.9g	1652kcal 71g 8.9g	1652kcal 71g 8.8g	1659kcal 75g 8.8g

献立は予告無く変更することがあります。
 ~もやし~もやしは、今では食卓のお助け食材となっておりますが、かつては食材というよりも薬としての役割を果たしていたそうです。最も頻繁に利用される緑豆もやしは、解熱や解毒、利尿の効果が期待できる食材として古くから食されてきました。大豆もやしは、解毒・利尿の他にむくみの解消効果に期待が持てます。また、胃腸の不調を整える効果もあります。黒豆もやしと呼ばれるブラックマップには、コレステロールを下げる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。

