

長谷工シニアウェルデザインーブランシエールケア常盤台

		2023年5月14日(日)	2023年5月15日(月)	2023年5月16日(火)	2023年5月17日(水)	2023年5月18日(木)	2023年5月19日(金)	2023年5月20日(土)	
朝食	基本食	ご飯 焼き野菜天 青菜お浸し 味噌汁	ご飯 京ガンモ煮物 もやし和え 味噌汁	ご飯 巣ごもり卵 海藻サラダ 味噌汁	ご飯 野菜の味噌煮 納豆 味噌汁	ご飯 煮やっこそぼろあんかけ お浸し 味噌汁	ご飯 いり卵 切り干し大根煮物 味噌汁	黒糖パン サーモンサラダ トマトスープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	443kcal 18g 2.6g	429kcal 18g 2.9g	450kcal 20g 2.8g	451kcal 17g 3.0g	460kcal 18g 2.6g	491kcal 20g 2.6g	468kcal 20g 2.8g
		昼食	基本食	レーズンパン クリームシチュー サラダ オレンジゼリー	ご飯 さわらの煮付け 炊き合わせ 辛子マヨネーズ和え 吸い物 お新香	ご飯 鶏肉のイタリアンソテー 山菜煮びたし 大根しそドレ和え 吸い物 お新香	ワンプレートランチ	ご飯 豚肉と卵の炒め物 海藻サラダ 粉吹き芋 味噌汁 お新香	トマトクリームパスタ 玉ちしゃサラダ コーヒーゼリー スープ お新香
エネルギー たんぱく質 食塩	580kcal 23g 3.1g	591kcal 25g 3.0g	591kcal 25g 3.0g		610kcal 29g 3.1g	571kcal 27g 3.2g	598kcal 25g 3.1g		
夕食	基本食	母の日特別膳 	ご飯 肉じゃが 胡桃あえ 焼き茄子 つみれ汁 デザート (ホットケーキ)	ご飯 ブリ塩焼き 根菜煮物 白菜ナメ茸和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 ミートローフ サラダ おひたし スープ デザート (果物)	ご飯 金目鯛の塩焼き 鶏肉炒め煮 おかか和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 肉団子黒酢からめ チキンサラダ 浅漬け 味噌汁 デザート (フルーツヨーグルト)	ご飯 鱸のさんしょ焼き 炊き合わせ お浸し 吸い物 デザート (果物)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	604kcal 26g 3.1g	595kcal 26g 3.1g	602kcal 26g 3.1g	582kcal 29g 3.1g	573kcal 23g 3.1g	592kcal 28g 3.2g	
		合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1624kcal 69g 9.0g	1636kcal 71g 8.9g		1652kcal 76g 8.8g	1635kcal 70g 8.9g	1658kcal 73g 9.1g

献立は予告無く変更することがあります。  
 ~ヨーグルト~「渴きを潤す」というヨーグルトの効能が便通改善に作用すると考えられています。  
 胃腸とともに、渴きに弱い「肺(呼吸器系)」、皮膚の乾燥なども潤してくれます。また、牛乳と  
 同様に、安眠の効果も期待できます。口が渴き、胃や口の中が炎症傾向で「口内炎」ができやすいと  
 いう方にもお勧めの食材です。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。



