

長谷工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5月21日(日)	2023年5月22日(月)	2023年5月23日(火)	2023年5月24日(水)	2023年5月25日(木)	2023年5月26日(金)	2023年5月27日(土)	
朝食	基本食	ご飯 生揚げ炒めもの ゆかり和え 味噌汁	ご飯 焼きししゃも おから炒め 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き ひじきの和え物 味噌汁	ご飯 ほっけ焼魚 納豆 味噌汁	ご飯 卵・きのこ炒め ごま和え 味噌汁	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 海苔和え 味噌汁	ホットドック サラダ チンゲンサイスープ	
		エネルギー	460kcal	452kcal	503kcal	442kcal	463kcal	468kcal	454kcal
		たんぱく質	18g	17g	20g	20g	20g	20g	17g
		食塩	2.6g	2.7g	2.6g	2.7g	2.6g	2.7g	2.9g
昼食	基本食	ご飯 春巻き かぼちゃ甘煮 土佐酢和え 味噌汁 お新香	ハヤシライス 野菜サラダ マンゴープリン 鶏がらスープ 福神漬け	ご飯 半ペンチーズフライ 生揚げ味噌煮 大根オクラソース 吸い物 お新香	ご飯 揚げ餃子のあんかけ さつま芋糸昆布煮 大根サラダ 味噌汁 お新香	ちらし寿司 ほうれん草サラダ 煮物 味噌汁 生姜甘酢漬	にゅう麺 生揚げ煮物 黒密ゼリー おしんこ	ご飯 スペイン風オムレツ かんぴょう煮物 おかか和え 吸い物 おしんこ	
		エネルギー	609kcal	581kcal	572kcal	591kcal	581kcal	595kcal	589kcal
		たんぱく質	26g	25g	25g	24g	22g	25g	25g
		食塩	3.1g	3.0g	3.0g	3.2g	3.0g	3.2g	3.1g
夕食	基本食	ご飯 チキンソテー 八宝菜 おかか和え 吸い物 デザート (杏子ケーキ)	ご飯 メバルの煮付 豚肉細切り炒め とろろ芋 浅漬け 吸い物 デザート(果物)	ご飯 豚焼肉 新じゃが煮 酢味噌和え 味噌汁 デザート (しお万頭)	ご飯 鯖の木の芽味噌焼き 炒り鶏 白和え 吸い物 デザート (パウンドケーキ)	ご飯 鶏肉の出汁醤油漬け かぶのスープ煮 焼きなす 吸い物 デザート (シュークリーム)	ご飯 天麩羅盛り合わせ 鶏団子煮物 メカブの和え物 吸い物 デザート (シフォンケーキ)	ご飯 鶏肉野菜巻き 大根のっぺ煮 青菜わさび和え 味噌汁 デザート (果物)	
		エネルギー	570kcal	599kcal	586kcal	590kcal	587kcal	606kcal	606kcal
		たんぱく質	27g	30g	28g	27g	25g	28g	27g
		食塩	3.0g	3.1g	3.2g	3.0g	3.2g	3.1g	3.1g
合計	エネルギー	1639kcal	1632kcal	1661kcal	1623kcal	1631kcal	1669kcal	1649kcal	
	たんぱく質	71g	72g	73g	71g	67g	73g	69g	
	食塩	8.7g	8.8g	8.8g	8.9g	8.8g	9.0g	9.1g	

献立は予告無く変更することがあります。

～しお～塩には体の熱と血熱を取る作用があります。血熱とは体に熱がこもり血に熱を持った状態を指します。血熱になると、のぼせ・目の充血・出血傾向・イライラ・便秘などの症状が現れます。塩はこれらの症状の緩和に効果が期待できます。また、塩は解毒作用も持ち、毒素や老廃物を排泄する重要な役割を持っており、生命活動に欠かせない物質になります。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

