

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5月28日(日)  | 2023年5月29日(月)  | 2023年5月30日(火)   | 2023年5月31日(水)   | 2023年6月1日(木)   | 2023年6月2日(金)  | 2023年6月3日(土)   |
|----|-------------|--|--|---|---|--|---|--|
| 朝食 | 基本食         | ご飯<br>盛り合わせ<br>切り昆布煮物<br>味噌汁                               | ご飯<br>焼き竹輪煮物<br>ほうれん草の和え物<br>味噌汁                     | ご飯<br>焼き野菜天<br>梅肉和え<br>味噌汁                                | ご飯<br>たきあわせ<br>納豆<br>味噌汁                              | ご飯<br>焼きさつま揚げ<br>野菜サラダ<br>味噌汁                            | ご飯<br>焼きししゃも<br>白菜ごまあえ<br>味噌汁                         | ツナサンド<br>グリーンサラダ<br>コーンスープ                           |
|    | エネルギー       | 474kcal  | 451kcal  | 424kcal   | 435kcal   | 466kcal  | 446kcal   | 459kcal  |
|    | たんぱく質<br>食塩 | 21g<br>2.9g  | 19g<br>2.7g  | 21g<br>2.9g   | 19g<br>2.8g   | 16g<br>2.8g  | 17g<br>2.9g   | 18g<br>2.7g  |
| 昼食 | 基本食         | レタスチャーハン<br>中華サラダ<br>フルーツゼリー<br>スープ<br>福神漬け                | ご飯<br>赤魚の照り焼き<br>じゃが芋の炒め煮<br>青菜辛子和え<br>味噌汁<br>お新香    | ご飯<br>スープワンタン<br>半ペンの卸し煮<br>白菜ごま和え<br>お新香                 | ご飯<br>キス南蛮漬け<br>がんも煮物<br>胡麻和え<br>吸い物<br>お新香           | ご飯<br>肉団子甘辛煮<br>ひじき煮物<br>ほうれん草の和え物<br>かき玉汁<br>お新香        | シーフードスパゲティ<br>温野菜サラダ<br>抹茶ババロア<br>コンソメスープ<br>お新香      | ご飯<br>春巻き<br>煮物<br>マヨネーズあえ<br>味噌汁<br>お新香             |
|    | エネルギー       | 564kcal  | 574kcal  | 589kcal   | 624kcal   | 575kcal  | 603kcal   | 627kcal  |
|    | たんぱく質<br>食塩 | 25g<br>3.0g  | 27g<br>3.2g  | 23g<br>3.2g   | 29g<br>3.1g   | 26g<br>3.0g  | 27g<br>3.0g   | 29g<br>3.2g  |
| 夕食 | 基本食         | ご飯<br>白身魚のさっぱり揚げ<br>蒸し大豆五目煮<br>胡桃和え<br>味噌汁<br>デザート<br>(果物) | ご飯<br>ローストチキン<br>若竹煮<br>白菜酢みそ<br>吸い物<br>デザート<br>(果物) | ご飯<br>かぶら蒸し風<br>麩チャンプル<br>のりあえ<br>味噌汁<br>デザート<br>(抹茶ドーナツ) | ご飯<br>鶏肉の幽庵焼き<br>酢味噌和え<br>長芋和え<br>味噌汁<br>デザート<br>(果物) | 赤飯<br>ブリ塩焼き<br>野菜炒め<br>胡瓜酢物<br>味噌汁<br>デザート<br>(テリーヌショコラ) | ご飯<br>チキン南蛮<br>蚕豆のサラダ<br>しらす卸し<br>味噌汁<br>デザート<br>(果物) | 漬けマグロの手ごね寿司<br>煮物<br>中華和え<br>吸い物<br>デザート<br>(りんごおやき) |
|    | エネルギー       | 595kcal  | 641kcal  | 628kcal   | 559kcal   | 582kcal  | 577kcal   | 581kcal  |
|    | たんぱく質<br>食塩 | 28g<br>3.0g  | 29g<br>3.0g  | 28g<br>3.1g   | 27g<br>3.1g   | 27g<br>3.2g  | 30g<br>3.0g   | 28g<br>3.0g  |
| 合計 | エネルギー       | 1633kcal   | 1666kcal   | 1641kcal  | 1618kcal  | 1623kcal   | 1626kcal  | 1667kcal   |
|    | たんぱく質<br>食塩 | 74g<br>8.9g  | 75g<br>8.9g  | 72g<br>9.2g   | 75g<br>9.0g   | 69g<br>9.0g  | 74g<br>8.9g   | 75g<br>8.9g  |

献立は予告無く変更することがあります。  
 ～空豆～空豆という名前の由来は、鞘が空に向かって伸びている様子からきているそうです。  
 豆類には胃腸の機能を高め、身体の余分な水分を取り除く作用があるとされています。そのため、  
 むくみや湿度からくる胃腸の不調に効果があると言われています。ただし、豆類は消化が悪いので、  
 多食は胃腸の負担になるのでお気をつけください。  
 その他、食物繊維が豊富に含まれているため、整腸作用にも期待が持てます。  
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

