

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6月11日(日)	2023年6月12日(月)	2023年6月13日(火)	2023年6月14日(水)	2023年6月15日(木)	2023年6月16日(金)	2023年6月17日(土)
朝食	基本食	ご飯 さんま醤油煮 キャベツ和え物 味噌汁	ご飯 小松菜卵とじ かまぼこ卸しあえ 味噌汁	ご飯 しっとり炒り豆腐 お浸し 味噌汁	ご飯 焼き半ペン 納豆 味噌汁	ご飯 卵焼き・茸あんかけ 胡麻和え 味噌汁	ご飯 ししゃもの甘露煮 胡瓜酢の物 味噌汁	ポテトサンド キャベツサラダ スープ
	エネルギー	449kcal	433kcal	452kcal	441kcal	432kcal	450kcal	489kcal
	たんぱく質 食塩	17g 2.8g	20g 2.9g	21g 2.9g	19g 2.8g	17g 2.9g	16g 2.8g	19g 2.7g
昼食	基本食	チャーハン ビーンズサラダ マンゴープリン スープ 福神漬け	しらすの炊込みご飯 練の煮物 ねばねば冷奴 おひたし 味噌汁 お新香	ご飯 鶏の山賊焼き もやしのあんかけ 大根サラダ 味噌汁 お新香	レッツクッキング ピザトースト グリーンサラダ フルーツカクテル コーンスープ	ご飯 豚肉の冷しゃぶ 山菜の炒め煮 大根サラダ 吸い物 お新香	そうめん 豆乳味噌仕立て マヨネーズ和え フルーツゼリー お新香	ご飯 あんかけオムレツ オニオンサラダ 茄子の辛子和え 吸い物 お新香
	エネルギー	601kcal	570kcal	608kcal	582kcal	593kcal	577kcal	581kcal
	たんぱく質 食塩	27g 3.2g	26g 3.1g	28g 3.0g	24g 2.9g	24g 3.0g	27g 3.1g	24g 3.2g
夕食	基本食	ご飯 タラのとろろ煮 玉ねぎ炒め煮 青菜ごま和え 味噌汁 デザート (手作りおやつ)	ご飯 牛肉のポン酢炒め ごぼうサラダ 粉ふきいも 吸い物 デザート (練り切)	ご飯 アナゴの卵とじ 春のサラダ 若布・胡瓜酢の物 吸い物 デザート (ところてん)	ご飯 鶏の照り焼き かぶスープ煮 春雨和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 スズキの香味蒸し かぼちゃの煮物 おひたし 味噌汁 デザート (ほうじ茶ようかん)	ご飯 ローストチキン 竹の子煮物 春雨サラダ スープ デザート (和菓子)	ご飯 鱧の西京焼き マセドアンサラダ トマトと若布のサラダ 吸い物 デザート (果物)
	エネルギー	592kcal	620kcal	556kcal	630kcal	634kcal	617kcal	561kcal
	たんぱく質 食塩	28g 3.1g	28g 3.1g	25g 3.0g	27g 3.1g	29g 3.1g	27g 3.1g	29g 3.0g
合計	エネルギー	1642kcal	1623kcal	1616kcal	1653kcal	1659kcal	1644kcal	1631kcal
	たんぱく質 食塩	72g 9.1g	74g 9.1g	74g 8.9g	70g 8.8g	70g 9.0g	70g 9.0g	72g 8.9g

献立は予告無く変更することがあります。

14日は「レッツクッキング」の日で、ピザトーストを作る予定としております。ぜひご参加ください。  
～とろろ昆布～とろろ昆布には、食物繊維が多く含まれています。特に水溶性食物繊維が豊富です。  
水溶性食物繊維は腸の中で発酵し、腸内細菌の餌になってくれますので、腸の調子を整え・便秘の改善に効果が期待できます。他にもむくみの解消・代謝を促すなどの効果があります。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。



とろろ昆布