

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7月2日(日)	2023年7月3日(月)	2023年7月4日(火)	2023年7月5日(水)	2023年7月6日(木)	2023年7月7日(金)	2023年7月8日(土)	
朝食	基本食	ご飯 焼き野菜天 ひじき煮物 味噌汁	ご飯 ほうれん草のオムレツ 切干大根煮物 味噌汁	ご飯 生揚げきのこ炒め 大根ゆかり和え 味噌汁	ご飯 豆腐の煮物 納豆 味噌汁	ご飯 さんま醤油煮 中華和え 味噌汁	ご飯 がんも煮物 わさび和え 味噌汁	ツナサンド サラダ 青菜スープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	444kcal 17g 2.9g	476kcal 19g 2.8g	504kcal 19g 2.6g	415kcal 18g 2.7g	473kcal 17g 2.9g	502kcal 17g 2.8g	423kcal 18g 2.8g
		基本食	ご飯 揚げ出し豆腐 たたきごぼう ほうれん草の和え物 吸い物 お新香	懐かしい黄色いカレー サラダ ヨーグルト 青菜スープ 福神漬け	ご飯 鯖のマヨネーズ焼き じゃが芋スープ煮 お浸し 吸い物 お新香	ご飯 肉団子トマト煮 サラダ 茄子の冷やし鉢 スープ お新香	ご飯 鯖の唐辛子味噌煮 野菜炒め ゴマよごし 吸い物 お新香	七夕そうめん 冬瓜含め煮 寒天寄せ 糠漬け	ご飯 メダイ漬け焼き 焼きビーフン 海藻サラダ 味噌汁 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	583kcal 24g 3.1g	578kcal 24g 3.1g	553kcal 25g 3.1g	597kcal 25g 3.2g	596kcal 26g 3.0g	482kcal 22g 3.2g	581kcal 28g 3.1g
夕食	基本食	ご飯 豚肉炒めもの 南瓜のクリーム煮 ポン酢和え 味噌汁 デザート (フルーツケーキ)	ご飯 カジキの煮つけ オイスター炒め 里芋の煮物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鶏の唐揚げみぞれ和え 根菜の炒め煮 おかか和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 刺身盛り合わせ ふくさ煮 トマトサラダ 吸い物 デザート (マンゴーゼリー)	ご飯 鶏肉の香草焼き マッシュポテトサラダ 白菜のおひたし 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 アジの梅しそ焼き かぼちゃの煮物 もやしナムル 吸い物 デザート (七夕おやき)	ご飯 ハンバーグステーキ サラダ さつま芋煮 スープ デザート (果物)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	605kcal 28g 3.0g	600kcal 27g 3.2g	594kcal 30g 3.2g	624kcal 28g 3.1g	592kcal 25g 3.1g	616kcal 30g 3.0g	621kcal 26g 3.2g
		合計	1632kcal 69g 9.0g	1654kcal 70g 9.1g	1651kcal 74g 8.9g	1636kcal 71g 9.0g	1661kcal 68g 9.0g	1600kcal 69g 9.0g	1625kcal 72g 9.1g

献立は予告無く変更することがあります。

～トマト～トマトには、熱を冷まし潤いを与える働きがある為、口の渇きや暑気あたり・暑さによるイライラやのぼせを改善します。また、胃腸の働きを良くして消化を促進するので食欲のない時にはお勧めの食材です。トマトには色や形など様々な種類がありますが、日本で品種登録されているのは300種類もあるそうです。ちなみに、世界には10,000種類以上のトマトが存在するそうです。

疲労回復効果のあるトマトを食べて、夏バテを予防しましょう！

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

