

長谷エ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9日(日)	2023年7月10日(月)	2023年7月11日(火)	2023年7月12日(水)	2023年7月13日(木)	2023年7月14日(金)	2023年7月15日(土)
朝食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 ホッケ焼き魚 切干大根煮 味噌汁	ご飯 笹カマボコ・たらこ いり豆腐 味噌汁	ご飯 野菜五目煮 かまぼこ卸し和え 味噌汁	ご飯 竹輪・半ペン煮物 納豆 味噌汁	ご飯 あじの磯辺焼き 白菜胡麻和え 味噌汁	ご飯 焼きさつま揚げ 切干大根煮物 味噌汁	パン ミートボール炒め コンソメスープ
		526kcal	457kcal	475kcal	426kcal	419kcal	458kcal	459kcal
		19g	20g	20g	19g	19g	19g	20g
		2.9g	2.9g	3.0g	2.8g	2.6g	2.8g	2.8g
昼食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	パン クリームシチュー 水菜サラダ フルーツカクテル	ご飯 シシャモ磯辺揚げ 大根の煮物 ツナの和え物 もろこし味噌汁 お新香	ご飯 鶏の照り焼き 切り干し大根煮 もやしと搾菜の和え物 かんぴょうの味噌汁 お新香	ご飯 白身魚マヨネーズ焼き きんぴらごぼう 胡瓜と海老のごま酢和え 吸い物 お新香	ご飯 鶏肉の梅酒煮 山菜煮物 青菜和え 味噌汁 お新香	すずしろ蕎麦 焼き豆腐煮物 フルーツカクテル おしんこ	五目ちらし 車麩の煮物 水菜サラダ 吸い物 お新香
		546kcal	592kcal	605kcal	588kcal	619kcal	578kcal	581kcal
		23g	26g	24g	28g	27g	26g	25g
		3.1g	3.1g	3.1g	3.0g	3.1g	3.2g	3.0g
夕食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 カレーのソテー 冷奴 長いもの梅醤油漬け 吸い物 デザート (果物)	ご飯 鶏つくね 和風あん 根菜煮物 小松菜辛子和え 吸い物 デザート (果物)	ひじきの炊込みご飯 野菜の白みそ煮 わさび和え 吸い物 お新香 デザート (クレープ)	ご飯 豚肉の西京焼き 夏野菜の炊き合わせ 干草和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 太刀魚塩焼き 高野豆腐のあんかけ ドレッシング和え 味噌汁 デザート (芋ようかん)	ご飯 豚の生姜煮 スパゲティサラダ 酢の物 味噌汁 デザート (練り切・ひまわり)	ご飯 スズキの山椒焼き かぶのスープ煮 蒸し鶏あえもの 吸い物 デザート (果物)
		579kcal	597kcal	544kcal	620kcal	598kcal	605kcal	573kcal
		28g	27g	24g	24g	28g	26g	29g
		3.0g	3.0g	3.0g	3.0g	3.1g	3.0g	3.1g
合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1651kcal 70g 9.0g	1646kcal 73g 9.0g	1624kcal 68g 9.1g	1634kcal 71g 8.8g	1636kcal 74g 8.8g	1641kcal 71g 9.0g	1613kcal 74g 8.9g

献立は予告無く変更することがあります。
 ～梅干し～古来より梅干しは日本で親しまれてきました。多くの効能から「梅は三毒を断つ」と言われてきたほどです。三毒とは「水毒(体内の水分の汚れ)」「食毒(食生活の乱れ)」「血毒(血液の汚れ)」を指します。梅干しはそれらの毒を予防出来る優れた食品です。
 梅干しには、風邪予防・疲労回復・夏バテ予防・殺菌効果などが期待できます。このように、健康に良い様々な効果・効能が期待できますが、塩分が高いため1日に1個～2個が最適と言われています。
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

