

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7月30日(日)	2023年7月31日(月)	2023年8月1日(火)	2023年8月2日(水)	2023年8月3日(木)	2023年8月4日(金)	2023年8月5日(土)
朝食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	ご飯 焼き豆腐煮物 胡瓜酢の物 味噌汁	ご飯 小松菜卵とじ かまぼこ卸しあえ 味噌汁	ご飯 鶏団子・大根煮物 梅和え 味噌汁	ご飯 ツミレの煮物 納豆 味噌汁	ご飯 小松菜卵とじ 大根の和え物 味噌汁	ご飯 鱈の味醂醤油漬 中華和え 味噌汁	パン サーモンサラダ ブイヨンスープ
		459kcal	422kcal	475kcal	453kcal	450kcal	465kcal	476kcal
		17g	19g	17g	19g	20g	20g	20g
昼食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	ご飯 豆腐ハンバーグ 切り昆布煮物 春雨中華和え 枝豆の味噌汁 お新香	ご飯 麻婆茄子 ぜんまい煮物 お浸し 味噌汁 お新香	ご飯 豚肉とゴーヤの炒め 冬瓜の葛煮 キャベツの昆布和え 味噌汁 お新香	鮭と枝豆の 炊き込みご飯 なすのスープ煮 七味マヨネーズ和え 吸い物 お新香	ご飯 春巻き 当座煮 長芋わさびあえ 味噌汁 お新香	冷やし月見そば 生揚げ煮物 ヨーグルト おしんこ	ご飯 豚肉生姜焼き 春雨あえもの 里芋の煮ころがし 味噌汁 お新香
		595kcal	595kcal	562kcal	581kcal	589kcal	574kcal	593kcal
		26g	26g	25g	27g	25g	27g	24g
夕食	基本食 エネルギーたんぱく質食塩	土用の丑の日 うな井 炊き合わせ トマトサラダ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 カジキのてり焼き 大根の煮物 トマトのサラダ 吸い物 デザート (果物)	赤飯 刺身盛り合わせ 野菜五目炒め 白和え 吸い物 デザート (和菓子)	ご飯 酢豚 里芋サラダ 酢の物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 金目たいの塩焼き きんぴら いんげんのお浸し 吸い物 デザート (水ようかん)	ご飯 鶏肉のもろみ焼き ごぼうサラダ ところてん スープ デザート (果物)	ご飯 帆立のカニ玉 ふるふき大根 なめたけ和え 吸い物 デザート (果物)
		606kcal	606kcal	601kcal	613kcal	618kcal	596kcal	579kcal
		28g	29g	27g	27g	29g	25g	27g
合計	エネルギーたんぱく質食塩	1660kcal	1623kcal	1638kcal	1647kcal	1657kcal	1635kcal	1648kcal
		71g	74g	69g	73g	74g	72g	71g
		8.8g	9.1g	9.1g	9.1g	9.1g	8.6g	8.6g

献立は予告無く変更することがあります。
 ～うなぎ～夏場は汗をかき身体の中から液体が出てしまうため、それとともに人の生命エネルギーである「気」も消費しがちになります。それがいわゆる「夏バテ」です。7月30日の「丑の日」には鰻を予定しております。夏バテ予防でおなじみのうなぎは、肺や腎の機能を養う魚と言われています。基本的には虚弱体質の方に
 お勧めの食材です。めまい・疲れ・手足の痺れ・視力や体力の回復に効果が期待できます。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。



