

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8月6日(日)	2023年8月7日(月)	2023年8月8日(火)	2023年8月9日(水)	2023年8月10日(木)	2023年8月11日(金)	2023年8月12日(土)	
朝食	基本食	ご飯 焼き豆腐含め煮 キャベツの梅和え 味噌汁	ご飯 冷奴 切り干し大根 味噌汁	ご飯 はんぺんオムレツ ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 竹輪の煮物 納豆 味噌汁	ご飯 巢ごもり卵 金平大根 味噌汁	ご飯 笹カマボコ・たらこ いり豆腐 味噌汁	ホットドック サラダ ポタージュスープ	
		エネルギー	458kcal	455kcal	463kcal	421kcal	479kcal	486kcal	514kcal
		たんぱく質	19g	20g	18g	20g	18g	20g	17g
		食塩	2.8g	2.7g	2.8g	2.8g	2.5g	2.8g	2.7g
昼食	基本食	ご飯 赤魚の漬け焼き かぶスープ煮 わさび和え 味噌汁 お新香	ご飯 夏野菜カレー グリーンサラダ コーヒーゼリー 青菜スープ 福神漬け	ご飯 焼き鯖卸しなめこ煮 南瓜のそぼろ煮 たたきごぼう 吸い物 お新香	スペシャルランチ  沖縄県	ご飯 鱈の西京焼き 冬瓜スープ煮 お浸し 吸い物 お新香	冷汁うどん そばろ煮 果物 おしんこ	ご飯 メダイのしそ焼き 青菜炒め物 卵の花和え 味噌汁 お新香	
		エネルギー	583kcal	601kcal	591kcal		590kcal	569kcal	527kcal
		たんぱく質	25g	27g	25g		26g	29g	26g
		食塩	3.2g	3.1g	3.0g		3.1g	3.2g	3.0g
夕食	基本食	ご飯 ハンバーグステーキ ゴーヤ煮びたし おかか和え スープ デザート (フルーツヨーグルト)	ご飯 スズキのから揚げ 高野豆腐の含め煮 七味和え スープ デザート (果物)	ご飯 鶏肉のトマト煮 えび炒め さつま芋甘煮 スープ デザート (ゼリー)	ご飯 金目鯛煮つけ 鶏団子炊き合わせ 焼き茄子 味噌汁 デザート (ワッフル)	ご飯 蒸し鶏ごまソース あんかけ豆腐 大和芋とろろ 吸い物 デザート (水まんじゅう)	ご飯 サーモン柚庵焼き さつま芋甘煮 おひたし 吸い物 デザート (富士山どら焼き)	ご飯 豚の生姜煮 パイナップルサラダ 酢の物 吸い物 デザート (果物)	
		エネルギー	612kcal	612kcal	597kcal	604kcal	560kcal	606kcal	602kcal
		たんぱく質	26g	28g	28g	27g	26g	25g	25g
		食塩	3.1g	3.1g	3.0g	3.1g	3.1g	3.1g	3.0g
合計	エネルギー	1653kcal	1668kcal	1651kcal		1629kcal	1661kcal	1643kcal	
	たんぱく質	70g	75g	71g		70g	74g	68g	
	食塩	9.1g	8.9g	8.8g		8.7g	9.1g	8.7g	

献立は予告無く変更することがあります。

～パイナップル～熱帯地域が産地のパイナップルは熱を冷ます作用があり、暑さが身体にたまって起こるイライラやめまい頭痛を解消します。汗をかき喉が渇いた時や胃腸に熱がたまり口や喉が渇く時にお勧めです。

また、気を補って便秘や消化不良、下痢を改善するので夏バテ回復効果もあります。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。



