

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8月13日(日)	2023年8月14日(月)	2023年8月15日(火)	2023年8月16日(水)	2023年8月17日(木)	2023年8月18日(金)	2023年8月19日(土)
朝食	基本食	ご飯 いわしの醤油煮 キャベツ和え物 味噌汁	ご飯 炒り卵 大根のゆかり和え 味噌汁	ご飯 焼き豆腐煮物 胡瓜酢の物 味噌汁	ご飯 野菜旨煮 納豆 味噌汁	ご飯 さわらの塩焼き おから炒め 味噌汁	ご飯 ツミレの煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁	ぶどうパン フランク炒め トマトスープ
	エネルギー たんぱく質 食塩	491kcal 17g 2.8g	459kcal 19g 2.8g	431kcal 19g 2.9g	470kcal 17g 2.6g	451kcal 20g 2.7g	475kcal 19g 3.0g	504kcal 17g 2.6g
昼食	基本食	ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ いちごプリン コンソメスープ 福神漬け	ご飯 半ペンチーズフライ かんぴょう煮物 胡麻和え 味噌汁 お新香	ご飯 鶏肉の香草焼き マッシュポテトサラダ おひたし 味噌汁 お新香	ご飯 サンマの塩焼き 根菜煮物 ポン酢和え 味噌汁 お新香	ご飯 鶏肉の塩麴揚げ 五目煮豆 土佐酢和え 味噌汁 お新香	スパゲティ ナポリタン レタスサラダ 牛乳かん スープ	スタミナ丼 ひじき煮物 青菜の生姜和え コンソメスープ お新香
	エネルギー たんぱく質 食塩	603kcal 25g 3.0g	560kcal 25g 3.2g	605kcal 25g 3.0g	601kcal 26g 3.1g	595kcal 26g 3.2g	555kcal 23g 2.8g	604kcal 28g 3.0g
夕食	基本食	ご飯 鱈の塩焼き 牛蒡の炒め煮 生揚げ酢みそ 味噌汁 デザート (シナモンぽてと)	五目ちらし寿司 夏野菜みぞれ煮 茶碗蒸し 味噌汁 デザート (すいか)	ご飯 精進揚げ 筑前煮 大豆サラダ 吸い物 デザート (ずんだおはぎ)	小豆粥 玉ねぎの卵とじ 揚げじゃがそばろあん お浸し 吸い物 デザート (バナナぷりん)	ご飯 かれいの煮付け きゃべつの炒め物 里芋煮っころがし 吸い物 デザート (ところてん)	ご飯 肉団子黒酢からめ シーフードサラダ 浅漬け スープ デザート (羊羹カステラ)	ご飯 ホキの山椒焼き 根菜みそ煮 辛子和え 吸い物 デザート (果物)
	エネルギー たんぱく質 食塩	553kcal 30g 3.2g	608kcal 29g 3.1g	612kcal 25g 3.0g	584kcal 27g 3.1g	565kcal 28g 3.0g	622kcal 26g 3.2g	565kcal 30g 3.1g
合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1647kcal 72g 9.0g	1627kcal 73g 9.1g	1648kcal 69g 8.9g	1655kcal 70g 8.8g	1611kcal 74g 8.9g	1652kcal 68g 9.0g	1673kcal 75g 8.7g

献立は予告無く変更することがあります。  
 ～トマト～夏野菜は体の熱を穏やかに冷ましてくれる食材です。中でも注目なのがトマトです。  
 トマトは体の熱を取り、食欲をアップさせて夏バテを防いでくれる効果があります。また、紫外線で発生する活性酸素を抑制する抗酸化力が高いので、紫外線対策にもなります。その他にも、喉や体の渴きを止める効果にも期待が持てます。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

