

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20日(日)	2023年8月21日(月)	2023年8月22日(火)	2023年8月23日(水)	2023年8月24日(木)	2023年8月25日(金)	2023年8月26日(土)	
朝食	基本食	ご飯 焼き野菜天 ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 冷奴 切り干し大根 味噌汁	ご飯 煮物のそぼろあん ポン酢和え 味噌汁	ご飯 ほっけ焼魚 納豆 味噌汁	ひじきご飯 お浸し お新香 味噌汁	ご飯 鮭の塩焼き 中華和え 味噌汁	にら玉サンド キャベツサラダ ポタージュスープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	486kcal 18g 2.8g	445kcal 19g 2.9g	441kcal 20g 2.9g	442kcal 20g 2.6g	460kcal 21g 2.8g	469kcal 19g 2.6g	485kcal 17g 2.8g
		昼食	基本食	ご飯 とろ鱈の梅みぞれかけ ポテトサラダ お浸し 吸い物 お新香	ホットサンド クリームシチュー 水菜サラダ ラムネゼリー	ご飯 魚の磯辺揚げ 鶏レバー煮 白いんげん豆の甘煮 味噌汁 お新香	ご飯 親子とじ 春雨サラダ たたきおくら 味噌汁 お新香	ご飯 太刀魚の卸し煮 じゃが芋ソテー 辛子和え 吸い物 お新香	ゴマダレそうめん 温泉卵 肉みそ田楽 やわらかプリン おしんこ
エネルギー たんぱく質 食塩	574kcal 26g 3.0g	585kcal 28g 3.0g	610kcal 27g 3.0g	549kcal 24g 3.0g	589kcal 26g 3.0g	587kcal 25g 3.1g	589kcal 29g 3.0g		
夕食	基本食	ご飯 豚肉の白湯炒め じゃがいもカレー煮 辛子和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 さわらの塩焼き 根菜煮物 お浸し かき玉汁 デザート (黒糖まんじゅう)	ご飯 牛しゃぶ ふきの炒め煮 酢の物 吸い物 デザート (和菓子)	納涼暦膳 	ご飯 八幡巻 青梗菜和え物 大和芋とろろ 味噌汁 デザート (すいかゼリー)	ご飯 穴子の卵とじ 炊き合わせ 白菜ナメ茸和え 味噌汁 デザート (冷やし汁粉)	三色粥 生麩の煮物 小松菜和え物 浅漬け 吸い物 デザート (きんつば)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	605kcal 30g 3.1g	606kcal 27g 3.1g	555kcal 25g 3.0g		586kcal 27g 3.0g	607kcal 29g 3.2g	562kcal 25g 3.1g
		合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1665kcal 74g 8.9g	1636kcal 74g 9.0g	1606kcal 72g 8.9g		1635kcal 74g 8.8g	1663kcal 73g 8.9g

献立は予告無く変更することがあります。

～にら～スタミナ野菜の代名詞であるにらは、その滋養強壮効果の高さから古くから漢方薬としても使用されてきました。にらにはお腹や足腰を温める作用があります。足腰や膝が冷える方・お腹が冷える方にはお勧めの食材です。他にも血の巡りを活性化させて、滞った血を解消する作用もあります。血の滞りが原因の胸部・腹部の痛みや血の停滞による腰痛や肩こりの解消にも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。

