

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27日(日)	2023年8月28日(月)	2023年8月29日(火)	2023年8月30日(水)	2023年8月31日(木)	2023年9月1日(金)	2023年9月2日(土)
朝食	基本食	ご飯 キャベツ卵とじ シソ和え 味噌汁	ご飯 生揚げ煮物 おかか和え 味噌汁	ご飯 サンマ塩焼き ゆかり和え 味噌汁	ご飯 野菜味噌煮 青菜お浸し 味噌汁	ご飯 焼きししゃも キャベツの卵和え 味噌汁	ご飯 焼きちくわ煮物 マヨネーズ和え 味噌汁	ホワイトロール フランクスープ煮 野菜サラダ
	エネルギー	450kcal	462kcal	458kcal	444kcal	444kcal	489kcal	465kcal
	たんぱく質 食塩	20g 2.9g	17g 2.6g	18g 2.6g	19g 3.0g	16g 2.9g	19g 2.9g	16g 3.0g
昼食	基本食	ご飯 豚肉の冷しゃぶ 山菜の炒め煮 大根サラダ 味噌汁 お新香	シーフードカレー サラダ キャラメルプリン 卵のスープ 福神漬け	ご飯 コロッセ 大豆の五目煮 酢の物 吸い物 お新香	ご飯 いわしの梅紫蘇焼き ゴマ和え 蒟蒻サラダ 味噌汁 お新香	高菜チャーハン コーンサラダ 杏仁豆腐 若布スープ 福神漬け	梅おろしそば 玉子焼き フルーツヨーグルト 浅漬け	しじみご飯 南瓜のはちみつ煮 おかかあえ 味噌汁 お新香
	エネルギー	581kcal	593kcal	601kcal	607kcal	593kcal	517kcal	587kcal
	たんぱく質 食塩	25g 3.1g	29g 3.1g	26g 3.1g	25g 3.1g	26g 3.1g	25g 3.2g	25g 3.2g
夕食	基本食	ご飯 白身魚のパン粉焼き もやしの炒め 蒸しナスの万能生姜ダレ 吸い物 デザート (フィナンシエ)	ご飯 鶏肉のチーズ焼き オーロラサラダ 酢の物 赤だし デザート (果物)	ご飯 黒メバル煮つけ 八宝菜 山菜味噌和え 味噌汁 デザート (練り切 レモンの香)	ご飯 鶏肉のイタリアンソテー 冬瓜のスープ煮 あさりの辛子酢味噌 吸い物 デザート (果物)	ご飯 焼きロールキャベツ ミモザサラダ さつま芋レモン煮 スープ デザート (フルーツカクテル)	赤飯 鶏肉の照り焼き かぶのスープ煮 春雨和え物 スープ デザート (果物)	ご飯 あんかけ卵焼き 蒸し鶏サラダ 青梗菜煮浸し 味噌汁 デザート (焼きいも)
	エネルギー	595kcal	605kcal	616kcal	607kcal	563kcal	625kcal	601kcal
	たんぱく質 食塩	28g 2.9g	29g 2.9g	28g 3.2g	30g 3.1g	27g 3.0g	29g 3.0g	30g 3.0g
合計	エネルギー	1626kcal	1660kcal	1675kcal	1658kcal	1600kcal	1631kcal	1653kcal
	たんぱく質 食塩	73g 8.9g	75g 8.6g	72g 8.9g	74g 9.2g	69g 9.0g	73g 9.1g	71g 9.2g

献立は予告無く変更することがあります。

9月に入りさつま芋の美味しい時季となりました。さつま芋には次のような効能があります。

- ① 気を補って気疲れを癒す。
- ② 利水効果によるむくみの改善。
- ③ 腸に潤いを与えて排便を促進する。
- ④ やさしい甘味で気持ちを緩めてくれる。
- ⑤ 胃の働きを養い虚弱体質の方にお勧め。これからは冬に向けて体に必要な栄養を蓄える時期となります。さつま芋を食べてしっかりした「体の土台」を作っていきましょう！

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

