

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9月10日(日)	2023年9月11日(月)	2023年9月12日(火)	2023年9月13日(水)	2023年9月14日(木)	2023年9月15日(金)	2023年9月16日(土)	
朝食	基本食	ご飯 さつま揚げ煮物 ほうれん草和え物 味噌汁	ご飯 冷奴豆腐 竹輪七味煮 味噌汁	ご飯 秋鮭の焼き浸し おかか和え 味噌汁	ご飯 半ペンしそ焼き 納豆 味噌汁	ご飯 盛り合わせ 切り干し大根煮物 味噌汁	ご飯 焼きししゃも おかか和え 味噌汁	エッグサンド グリーンサラダ パンプキンスープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	444kcal 21g 2.8g	453kcal 18g 2.9g	457kcal 20g 3.0g	466kcal 18g 2.8g	448kcal 16g 2.8g	474kcal 17g 3.0g	450kcal 17g 2.6g
		基本食	サフランライス カボチャカレー 野菜サラダ コーヒーゼリー スープ 福神漬け	ご飯 えびシュウマイ 冬瓜煮物 キムチ和え 味噌汁 お新香	ご飯 擬製豆腐 ポテトサラダ 中華和え 吸い物 お新香	ご飯 鱈の田楽焼き 大豆煮豆 ナメタケ和え 吸い物 お新香	ご飯 揚げ出し豆腐 たたきごぼう ほうれん草和え物 味噌汁 お新香	塩ラーメン 和風ポテトサラダ 白ごまプリン お新香	ご飯 豚肉のイタリアンソテー 山菜の炒め煮 大根梅和え 味噌汁 お新香
エネルギー たんぱく質 食塩	602kcal 25g 3.2g	575kcal 25g 3.1g	597kcal 24g 3.0g	594kcal 26g 3.1g	569kcal 26g 3.1g	608kcal 27g 3.1g	621kcal 24g 3.0g		
夕食	基本食	ご飯 鱈の煮付け 根菜と糸昆布の煮物 ごま和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 牛肉炒め かぼちやみそあえ 金時豆 吸い物 デザート (フルーツカクテル)	ご飯 タラのトマト煮 鶏肉の炒め煮 酢の物 味噌汁 デザート (やわらか羊羹)	パン2種 ポークシチュー マリネ デザート (林檎の コンポート)	ご飯 スズキの香味蒸し もつ煮 もずくのサラダ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 豚肉のポン酢和え 根菜の煮物 白菜めたあえ 吸い物 デザート (栗カステラ)	ご飯 金目鯛の生姜煮 野菜味噌炒め 青梗菜七味和え 吸い物 デザート (果物)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	577kcal 30g 3.2g	591kcal 30g 3.1g	598kcal 30g 3.1g	602kcal 26g 3.1g	634kcal 29g 3.0g	590kcal 26g 2.9g	582kcal 28g 3.2g
		合計	1623kcal 76g 9.2g	1619kcal 73g 9.1g	1652kcal 74g 9.1g	1662kcal 70g 9.0g	1651kcal 71g 8.9g	1672kcal 70g 9.0g	1653kcal 69g 8.8g

献立は予告無く変更することがあります。

～コーヒー～コーヒーは、その昔薬として飲まれていたことがあったというほど多くの効能を持っています。コーヒーは体を冷やすことも温めることもしない飲み物です。効能としては①精神的な疲れ・不安や緊張をやわらげリラックスできる。②集中力を高めやる気を出させる。③眠気を冷ます。④利尿作用でむくみを改善する。このようにコーヒーには病気の予防や体に良い効果がたくさんありますが、神経に作用するものも多いため飲み過ぎには注意が必要です。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

