

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17日(日)	2023年9月18日(月)	2023年9月19日(火)	2023年9月20日(水)	2023年9月21日(木)	2023年9月22日(金)	2023年9月23日(土)	
朝食	基本食	ご飯 ホッケ焼き魚 おから炒め 味噌汁	ご飯 巢ごもり卵 きんぴらごぼう 味噌汁	ご飯 鯖の塩焼き 芋柄煮 味噌汁	ご飯 根菜の煮物 納豆 味噌汁	ご飯 玉子焼き青菜あんかけ オクラ和え 味噌汁	ご飯 焼きさつま揚げ ドレッシング和え 味噌汁	ミルクパン 生ハムサラダ スープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	452kcal 19g 2.5g	494kcal 20g 2.7g	485kcal 20g 2.6g	465kcal 18g 2.7g	454kcal 17g 2.7g	498kcal 17g 2.8g	464kcal 19g 2.6g
		基本食	ご飯 にらたま ひじきの煮物 なます 吸い物 お新香	ご飯 ハヤシライス コーンサラダ フルーツゼリー スープ 福神漬け	ご飯 半ペンチーズフライ 春雨サラダ 長いものおかか煮 吸い物	ご飯 豚肉柳川 サラダ 卸和え スープ お新香	ご飯 シーフードカレー サラダ フルーツゼリー スープ 福神漬け	トマトクリームパスタ 玉ちしゃサラダ コーヒーゼリー スープ お新香	サンマの炊き込ご飯 ずいきの煮物 中華和え お新香 味噌汁
		エネルギー たんぱく質 食塩	628kcal 25g 3.2g	572kcal 25g 3.0g	585kcal 25g 3.0g	572kcal 26g 3.2g	603kcal 26g 3.2g	606kcal 26g 3.0g	605kcal 25g 3.2g
夕食	基本食	ご飯 焼き鳥 おでん風煮込み もやしナムル 吸い物 デザート	敬老特別膳 	ご飯 チキントマト煮 ポテトサラダ しらす卸し スープ デザート (果物)	ご飯 赤魚生姜煮 炊き合わせ ほうれん草お浸し 味噌汁 デザート (栗饅頭)	ご飯 肉団子酢豚風 ごぼうサラダ 辛子和え スープ デザート (果物)	ご飯 鱈のゆず照り焼き 焼き豆腐きのこ炒め ごまあえ 味噌汁 デザート (抹茶ロールケーキ)	ご飯 豚の生姜煮 スパゲティサラダ かぶ酢物 吸い物 デザート (おはぎ)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	589kcal 30g 3.0g		573kcal 28g 3.1g	584kcal 27g 3.1g	585kcal 27g 3.0g	564kcal 27g 3.0g	600kcal 27g 3.0g
		基本食	ご飯 1669kcal 74g 8.7g		1643kcal 73g 8.7g	1621kcal 71g 9.0g	1642kcal 70g 8.9g	1668kcal 70g 8.8g	1669kcal 71g 8.8g
		合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1669kcal 74g 8.7g		1643kcal 73g 8.7g	1621kcal 71g 9.0g	1642kcal 70g 8.9g	1668kcal 70g 8.8g

献立は予告無く変更することがあります。

～く り～秋の代表的な食材である「栗」には様々な効果があります。①胃腸の働きをアップさせてエネルギーを作り出し心身と肌の調子を整える。②脳の活動を向上させ思考能力・感受性を豊かにする。③体を温める。④血の巡りをスムーズにする。⑤おなかの調子を整えて便秘を予防・改善する。これからの時季は小腹がすいた時に甘栗を食べるのも楽しみです。消化の良い栗も食べ過ぎると消化不良を起こしてしまいます。 食べ過ぎないようにしてください。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

