

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9月24日(日)	2023年9月25日(月)	2023年9月26日(火)	2023年9月27日(水)	2023年9月28日(木)	2023年9月29日(金)	2023年9月30日(土)
朝食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 高野豆腐の卵とじ 胡麻和え 味噌汁	ご飯 いわしの梅しそ煮 胡麻和え 味噌汁	ご飯 根菜煮物 ツナ和え 味噌汁	ご飯 納豆 ひじきの和え物 味噌汁	ご飯 焼きはんぺん 酢の物 味噌汁	ご飯 豆腐の肉みそかけ おかか和え 味噌汁	2色パン きのこのキッシュ スープ
		461kcal	451kcal	467kcal	489kcal	475kcal	447kcal	453kcal
		19g	20g	18g	21g	21g	19g	21g
		2.9g	2.8g	2.6g	2.7g	2.8g	2.7g	2.5g
昼食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 ポークカレー さっぱりサラダ 煮林檎 スープ 福神漬け	ご飯 メダイ山賊焼き 野菜炒め 卵豆腐 吸い物 お新香	ご飯 ハーブチキン もやしのサラダ なめこ卸し 味噌汁 お新香	ご飯 キスの南蛮漬け 生揚げ煮物 大根マヨネーズ和え 吸い物 お新香	チキンライス ひじきの白和え フルーツゼリー スープ お新香	お月見うどん 切り干し大根 フルーツゼリー お新香	ご飯 鶏つくね甘辛煮 かんぴょう煮物 蒸し鶏卸和え 味噌汁 お新香
		589kcal	590kcal	554kcal	555kcal	581kcal	588kcal	603kcal
		27g	24g	24g	26g	22g	26g	27g
		3.2g	3.1g	3.0g	3.0g	3.0g	3.1g	3.1g
夕食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 豆腐グラタン 野菜炒め 酢の物 吸い物 デザート (ゴマヨーグルト)	ご飯 牛肉のごま煮 マカロニサラダ ゆずびたし 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 金目鯛の生姜煮 キャベツの炒め物 梅肉ナムル 吸い物 デザート (クリームどら焼き)	ご飯 鶏むね肉醤油煮 ぐる煮 棒棒茄子 吸い物 デザート (果物)	ご飯 穴子の卵とじ 生揚げの味噌焼き ナムル 味噌汁 デザート (みかんケーキ)	ご飯 牛しゃぶ きのこのソテー 酢の物 味噌汁 デザート (十五夜饅頭)	ご飯 ぶりの塩焼 さつま芋くず煮 なめたけ和え 味噌汁 デザート (黒糖まんじゅう)
		595kcal	574kcal	637kcal	592kcal	604kcal	603kcal	608kcal
		28g	27g	30g	28g	27g	24g	25g
		3.1g	3.1g	3.0g	3.1g	3.0g	3.1g	3.1g
合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1645kcal	1615kcal	1658kcal	1636kcal	1660kcal	1638kcal	1664kcal
		74g	71g	72g	75g	70g	69g	73g
		9.2g	9.0g	8.6g	8.8g	8.8g	8.9g	8.7g

献立は予告無く変更することがあります。

～黒糖～サトウキビのしぼり汁を煮詰めて作った黒糖は、まろやかでコクのある甘味が特徴です。黒糖には体を動かすエネルギーとなる糖質が多く含まれるうえに、体に吸収されやすいため疲労回復に効果的です。また、黒糖には不足した血液を補う作用があるとされているため、貧血や体力の回復にもよいと言われています。お腹を温める効果も期待できます。角砂糖のかわりに牛乳・珈琲・紅茶などの飲み物に粉末の黒糖を入れると手軽に摂取することが出来ます。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

