

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10月8日(日)	2023年10月9日(月)	2023年10月10日(火)	2023年10月11日(水)	2023年10月12日(木)	2023年10月13日(金)	2023年10月14日(土)	
朝食	基本食	ご飯 焼き鮭 根菜煮物 味噌汁	ご飯 卵のとろとろあんかけ しそ和え 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 ひじき煮物 味噌汁	ご飯 盛り合せ 納豆 味噌汁	ご飯 アジの塩焼き こんにゃく炒り煮 味噌汁	ご飯 卵焼き野菜あん 大根のしそ和え 味噌汁	オープンサンド 卵サラダ 青菜スープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	478kcal 19g 2.6g	463kcal 19g 2.8g	478kcal 15g 2.8g	436kcal 20g 2.8g	427kcal 19g 2.9g	454kcal 18g 2.7g	455kcal 16g 2.7g
		昼食	基本食	ご飯 鯖のみそマヨネーズ焼き 野菜炒め 磯和え 吸い物 お新香	スポーツの日弁当 	ご飯 赤魚の磯蒸し ずいきの煮物 長芋たたき さつま汁 お新香	ご飯 春巻き スパゲティーサラダ 南瓜のグラッセ 吸い物 お新香	鮭ときのこの ちらし寿司 揚げ茄子味噌煮 お浸し 大和芋の味噌汁 お新香	けんちんうどん マッシュポテトサラダ ゼリー 糠漬け
エネルギー たんぱく質 食塩	581kcal 24g 3.0g	573kcal 29g 3.1g	595kcal 26g 3.0g	629kcal 28g 3.1g	612kcal 26g 3.1g	566kcal 24g 3.1g			
夕食	基本食	ご飯 牛肉・玉葱甘煮 粉吹き芋 帆立の海草あえ 味噌汁 デザート (プチケーキ)	ご飯 ぶりのてり焼き 野菜五目炒め もずく酢 吸い物 デザート (果物)	ご飯 豚しゃぶ 白菜サラダ 蒸し茄子甘酢かけ かきたま汁 デザート (果物)	ご飯 秋刀魚の塩焼き 青梗菜ソテー さつま芋と林檎の煮物 味噌汁 デザート (黒ゴマ饅頭)	ご飯 あぶたま 煮びたし かぶらサラダ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 かれい煮付け 茄子そぼろ炒め ドレッシング和え 吸い物 デザート (カステラ)	ご飯 鶏もも野菜巻き 根菜煮物 山椒風味 おかか和え 吸い物 デザート (果物)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	584kcal 28g 3.0g	559kcal 24g 3.0g	571kcal 25g 3.0g	606kcal 26g 3.1g	573kcal 28g 3.1g	599kcal 28g 3.2g	605kcal 27g 2.9g
		合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1643kcal 71g 8.6g	1622kcal 69g 8.9g	1637kcal 72g 8.9g	1629kcal 75g 9.1g	1665kcal 72g 9.0g	1626kcal 67g 8.7g

献立は予告無く変更することがあります。

こんにゃくは古くから「胃のほうき」といわれ体の余分なものを出す作用があります。働きとしては、
・余分な水分を排出する・痰を取り除く・血の巡りを良くする・解毒作用などです。むくみが気になる便秘がちの方にはお勧めの食材です。こんにゃくは97%が水分の食品で、栄養が無いように思われていますが、その分非常にたくさんの食物繊維を含んだ優れたものです。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

