

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15日(日)	2023年10月16日(月)	2023年10月17日(火)	2023年10月18日(水)	2023年10月19日(木)	2023年10月20日(金)	2023年10月21日(土)
朝食	基本食	ご飯 巢ごもり卵 切り昆布煮 味噌汁	ご飯 鶏団子・大根煮物 梅和え 味噌汁	ご飯 野菜五目煮 かまぼこ卸し和え 味噌汁	ご飯 生揚げ・高野豆腐煮物 納豆 味噌汁	ご飯 小松菜卵とじ 大根サラダ 味噌汁	ご飯 焼きはんぺん お浸し 味噌汁	ポテトサンド サラダ 卵スープ
	エネルギー	483kcal	437kcal	506kcal	446kcal	469kcal	445kcal	473kcal
	たんぱく質 食塩	18g 3.0g	16g 2.9g	19g 2.8g	20g 2.5g	21g 2.9g	19g 2.8g	18g 2.9g
昼食	基本食	ポークカレー コールスローサラダ ヨーグルト スープ 福神漬け	ご飯 シシャモ磯辺揚げ 里芋とこんにゃくの煮物 玉子サラダ お新香 味噌汁	パン 大豆のトマト煮 さつま芋のサラダ スープ	ご飯 白身魚の磯辺揚げ サツマイモ金平 ほうれん草お浸し 吸い物 お新香	ご飯 鶏肉の照り焼き 豆のスープ煮 青梗菜のり和え 味噌汁 お新香	海鮮塩焼そば コーンサラダ 杏仁豆腐 コンソメスープ お新香	ご飯 麻婆豆腐 ひじき煮物 春雨和え物 味噌汁 お新香
	エネルギー	608kcal	589kcal	597kcal	639kcal	591kcal	587kcal	599kcal
	たんぱく質 食塩	29g 2.8g	24g 3.1g	23g 3.0g	25g 3.0g	27g 3.1g	28g 3.0g	26g 3.1g
夕食	基本食	ご飯 湯豆腐 大根炒め めかぶの和え物 吸い物 デザート (果物)	ご飯 豚しゃぶしゃぶ きんぴら 胡瓜酢物 吸い物 デザート (パンブキンマフィン)	ご飯 いわしの梅干煮 じゃが芋とハムの炒め物 おひたし 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 蒸し鶏ごまソース 中華あんかけ豆腐 ブロッコリーサラダ 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 あさりの卵とじ カブサラダ いとこ煮 吸い物 デザート (ヨーグルト)	ご飯 チキンカツ 炊き合わせ かぶ酢物 味噌汁 デザート (果物)	帆立・カニの中華粥 根菜煮物 ツナのあえもの スープ デザート (チョコプリン)
	エネルギー	530kcal	612kcal	585kcal	559kcal	606kcal	600kcal	582kcal
	たんぱく質 食塩	28g 3.1g	29g 3.0g	25g 3.2g	27g 3.1g	27g 3.0g	23g 3.1g	28g 3.1g
合計	エネルギー	1621kcal	1638kcal	1688kcal	1644kcal	1666kcal	1632kcal	1654kcal
	たんぱく質 食塩	75g 8.9g	69g 9.0g	67g 9.0g	72g 8.6g	75g 9.0g	70g 8.9g	72g 9.1g

献立は予告無く変更することがあります。
 ～ブロッコリー～ブロッコリーは「はなやさい」と呼ばれており、私たちが食べている部分は花のつぼみになります。ブロッコリーは、野菜としては珍しくタンパク質を含んでいます。ブロッコリーには胃腸を元気にして体に元気を与える働きがあります。これから冬にかけて食べておきたい食材です。他にも、関節を丈夫にする。疲労回復に効果があるとも言われています。
 ちなみに、カリフラワーはブロッコリーが突然変異したキャベツの遠い親戚です。
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

