

長谷エシニアウェルデザインーブランシエールケア常盤台

		2023年10月22日(日)	2023年10月23日(月)	2023年10月24日(火)	2023年10月25日(水)	2023年10月26日(木)	2023年10月27日(金)	2023年10月28日(土)
朝食	基本食  エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 笹カマボコ・巻き卵 からしあえ 味噌汁	ご飯 根菜の鶏そぼろ煮 もやし和え物 味噌汁	ご飯 いわししょうゆ煮 焼き豆腐と豚肉の煮物 味噌汁	ご飯 ホッケ焼き 納豆 味噌汁	ご飯 卵とじ ゆかりあえ 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 ドレッシング和え 味噌汁	パン 鶏団子スープ煮 サラダ
		439kcal	449kcal	483kcal	440kcal	433kcal	514kcal	437kcal
		18g	20g	20g	20g	19g	16g	16g
		2.9g	2.8g	2.9g	2.7g	2.8g	2.9g	2.6g
昼食	基本食  エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 鱈のゆず風味煮 野菜炒め 七味和え 吸い物 お新香	ご飯 ハヤシライス マカロニサラダ ババロア コンソメスープ 福神漬け	スペシャルランチ 山梨県	ご飯 豆腐ハンバーグ 里芋のあんかけ 中華和え いとこ汁 お新香	ご飯 鮭のチーズ焼き 厚揚げ田舎煮 大根甘酢和え 味噌汁 お新香	ちゃんぽん ごまあえ 杏仁豆腐 お新香	里芋ご飯 炊き合わせ 昆布和え 味噌汁 お新香
		586kcal	599kcal		590kcal	607kcal	575kcal	556kcal
		25g	25g		27g	28g	26g	28g
		3.1g	3.0g		3.1g	3.1g	3.2g	3.2g
夕食	基本食  エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 ロールキャベツ さつま芋サラダ お浸し スープ デザート (もみじ饅頭)	ご飯 たら生姜煮 蒸し鶏ポン酢和え ワサビ和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鶏のおろし煮 八宝菜 春雨サラダ 吸い物 デザート (みかんボーロ)	ご飯 天ぷら盛り合わせ ふくさ煮 トマトサラダ 吸い物 デザート (果物)	バターライス ハッシュドビーフ グリーンサラダ スープ デザート (果物)	ご飯 クロメバル煮付け 鶏肉の胡麻煮 ナメ茸和え 吸い物 デザート (十三夜おやつ)	ご飯 きのこハンバーグ カボチャサラダ ごま酢あえ コンソメスープ デザート (栗あん饅頭)
		621kcal	577kcal	625kcal	600kcal	622kcal	558kcal	640kcal
		27g	28g	25g	28g	25g	28g	28g
		3.0g	3.1g	3.0g	3.0g	3.0g	3.0g	2.9g
合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1646kcal	1625kcal		1630kcal	1662kcal	1647kcal	1633kcal
		70g	73g		75g	72g	70g	72g
		9.0g	8.9g		8.8g	8.9g	9.1g	8.7g

献立は予告無く変更することがあります。  
 ～さといも～里芋には・消化器を健康に保つ・痰を取り除く・血の巡りを良くする・解毒作用・慢性的な便秘の解消などの効果が期待できます。その他にも体内に溜まった水分を取り除きむくみを改善する効果も有ります。古くは民間療法として「里芋湿布」というものがあり、咳や喉の痛み、打ち身や炎症止めに使用されていたそうです。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

