

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11月19日(日)	2023年11月20日(月)	2023年11月21日(火)	2023年11月22日(水)	2023年11月23日(木)	2023年11月24日(金)	2023年11月25日(土)
朝食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 鶏肉と大根の煮物 梅和え 味噌汁	ご飯 豆腐卵とじ おかかあえ 味噌汁	ご飯 高野豆腐煮物 卵和え 味噌汁	ご飯 野菜の味噌煮 納豆 味噌汁	ご飯 盛り合わせ いり豆腐 味噌汁	ご飯 厚揚げ煮物 山椒和え 味噌汁	卵サンド サラダ 若布スープ
		433kcal	450kcal	463kcal	451kcal	452kcal	445kcal	444kcal
		18g	20g	19g	17g	20g	17g	18g
		2.7g	2.7g	2.8g	3.0g	2.8g	2.7g	2.6g
昼食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 ハヤシライス レタスサラダ 牛乳かん スープ 福神漬け	ご飯 赤魚バター醤油焼き 厚焼き玉子 ドレッシング和え けんちん汁 おしんこ	ご飯 豚肉の甘酒生姜焼き 里芋の白煮 海藻サラダ 吸い物 おしんこ	五目あんかけラーメン 白和え プリン お新香	ごぼうご飯 サラダ 卸和え スープ お新香	スペシャルランチ 高知県	そばろご飯 里芋の白煮 胡瓜和え物 味噌汁 お新香
		626kcal	579kcal	565kcal	573kcal	583kcal		599kcal
		25g	27g	24g	29g	27g		28g
		3.2g	3.0g	3.0g	3.1g	3.0g		3.1g
夕食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 鱈の西京焼き 塩野菜炒め お浸し 吸い物 デザート	ふかひれ中華粥 スパゲティサラダ かぼちゃいとこ煮 味噌汁 デザート (やわらか大福)	シーフードドリア トマトのマリネ ゼリー 卵スープ デザート (果物)	ご飯 すき焼き風 わさび和え さつま芋レモン煮 吸い物 デザート (かすてら)	ご飯 天ぷら盛り合わせ 炒め煮 こはだ酢の物 味噌汁 デザート (林檎のオレンジ煮)	ご飯 豚肉の白湯炒め じゃが芋カレー煮 ポン酢和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 かますの塩焼き 八宝菜 お浸し 吸い物 デザート (和栗モンブラン)
		589kcal	607kcal	616kcal	610kcal	618kcal	574kcal	596kcal
		30g	28g	29g	25g	28g	30g	27g
		3.0g	3.1g	3.1g	3.1g	3.1g	3.1g	3.1g
合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1648kcal	1636kcal	1644kcal	1634kcal	1653kcal		1639kcal
		73g	75g	72g	71g	75g		73g
		8.9g	8.8g	8.9g	9.2g	8.9g		8.8g

献立は予告無く変更することがあります。
 ~たまご~卵は栄養バランスの良い食材です。体をつくるために欠かせないタンパク質。体のエネルギー源である脂質。ビタミン、ミネラルが豊富に含まれている為、完全栄養食とも呼ばれています卵を食べる時間帯としておすすめなのは、朝。卵の良質なタンパク質が活動に必要なエネルギーをつくり出し、寝起きの体にスイッチを入れてくれます。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。



