

長谷工シニアウエルデザインーブランシエールケア常盤台

		2024年3月10日(日)	2024年3月11日(月)	2024年3月12日(火)	2024年3月13日(水)	2024年3月14日(木)	2024年3月15日(金)	2024年3月16日(土)
朝食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 卵と大根の煮物 おかか和え 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 ひじき煮物 味噌汁	ご飯 京がんも煮物 青菜和えもの 味噌汁	ご飯 焼き半ペン 納豆 味噌汁	ご飯 生揚げきのこ炒め 大根サラダ 味噌汁	ご飯 巣ごもり卵 じゃが芋の煮物 味噌汁	卵サンド サラダ パンプキンスープ
		475kcal	448kcal	467kcal	468kcal	449kcal	441kcal	492kcal
		18g	16g	18g	18g	18g	20g	18g
		2.8g	2.7g	2.7g	2.8g	2.9g	2.6g	2.7g
昼食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	ご飯 さばみそ煮 野菜炒め ポン酢和え 吸い物 おしんこ	サフランライス チキングラタン グリーンサラダ いちごプリン スープ	ご飯 鮭の味噌バター煮 野菜炒め お浸し 吸い物 お新香	ご飯 豚肉の和風ロースト ふろふき大根 お浸し 味噌汁 お新香	ご飯 さわらマヨネーズ焼き 根菜味噌煮 シーフードマリネ 吸い物 お新香	スパゲティナポリタン レタスサラダ フルーツゼリー スープ お新香	ご飯 キスの天ぷら 蒸し茄子の肉みそ和え めかぶの和え物 吸い物 お新香
		576kcal	608kcal	583kcal	604kcal	605kcal	631kcal	579kcal
		24g	25g	27g	25g	29g	25g	28g
		3.0g	3.1g	3.0g	3.1g	3.0g	3.2g	3.0g
夕食	基本食 エネルギー たんぱく質 食塩	バターライス 牛肉ポトフ 菜の花のサラダ フルーツヨーグルト デザート (ワッフル)	ご飯 メルルーサ竜田揚げ たけのこ土佐煮 菜の花のお浸し 吸い物 デザート (果物)	ご飯 肉じゃが 卵とじ 貝割れサラダ 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 メバルの山椒焼き 野菜の旨煮 胡麻和え 吸い物 デザート (よもぎまんじゅう)	バターライス ハートのコロッケ 粉吹き芋 黒豆フルーツサラダ スープ デザート (練り切)	ご飯 タラの香り蒸し 鶏肉のじぶ煮 白和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 豚肉のいんげん巻 おでん 胡麻和え 吸い物 デザート (ヨーグルト)
		602kcal	551kcal	588kcal	590kcal	581kcal	568kcal	585kcal
		28g	28g	30g	30g	26g	27g	29g
		3.1g	3.1g	3.2g	3.1g	3.0g	3.0g	3.0g
合計	エネルギー たんぱく質 食塩	1653kcal	1607kcal	1638kcal	1662kcal	1635kcal	1640kcal	1656kcal
		70g	69g	75g	73g	73g	72g	75g
		8.9g	8.9g	8.9g	9.0g	8.9g	8.8g	8.7g

献立は予告無く変更することがあります。

～菜の花～

冬から春に向けてが旬の菜の花！旬の野菜は献立に積極的に取り入れています。菜の花はビタミンC、カロテンが含まれています。ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きと抗酸化の働きを持つ栄養素です。体の抗酸化酵素の働きは、加齢によって低下してきます。菜の花に限らず、いちごやじゃがいも赤ピーマンなどにもビタミンCが多く含まれています。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

