

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

		2024年3月17日(日)	2024年3月18日(月)	2024年3月19日(火)	2024年3月20日(水)	2024年3月21日(木)	2024年3月22日(金)	2024年3月23日(土)	
朝食	基本食	ご飯 煮奴豆腐 キャベツ和え物 味噌汁	ご飯 いり卵 切り干し大根煮物 味噌汁	ご飯 あじの磯辺焼き 煮びたし 味噌汁	ご飯 根菜煮物 納豆 味噌汁	ご飯 生揚げ煮物 酢の物 味噌汁	ご飯 さわらの塩焼き おから炒め 味噌汁	ツナサンド サラダ パンプキンスープ	
		エネルギー たんぱく質 食塩	440kcal 17g 2.8g	485kcal 20g 2.9g	455kcal 20g 2.7g	467kcal 19g 2.7g	456kcal 19g 3.0g	463kcal 21g 2.6g	521kcal 20g 2.6g
		基本食	ハヤシライス レタスサラダ 杏仁豆腐 オニオンスープ	ご飯 赤魚漬け焼き 焼きビーフン 海藻梅風味サラダ 味噌汁 お新香	ご飯 鶏肉のイタリアンソテー かんぴょう煮物 若布の中華風 吸い物 お新香	五目ちらし寿司 蒸し鶏和え物 里芋白煮 浅漬け 吸い物	ご飯 鶏の照り焼き ひじき煮物 なめこ卸し 味噌汁 お新香	とろろカレーうどん 肉団子煮物 杏仁豆腐 浅漬け	ご飯 揚げ出し豆腐 さつま芋レモン煮 酢の物 味噌汁 お新香
エネルギー たんぱく質 食塩	598kcal 25g 3.1g	566kcal 26g 3.2g	577kcal 21g 3.0g	571kcal 30g 3.0g	559kcal 25g 3.1g	609kcal 26g 3.1g	582kcal 22g 3.2g		
夕食	基本食	ご飯 ぶりのてり焼き 炊きあわせ 中華和え 味噌汁 デザート	ご飯 鶏肉の紅茶煮 野菜の煮びたし ポテトサラダ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 穴子の卵とじ 春の炊き合わせ お浸し 吸い物 デザート (ワッフル)	ご飯 牛肉しゃぶしゃぶ 炒め煮 モズク酢物 吸い物 デザート (おはぎ)	ご飯 あじメンチ かぶスープ煮 金銀豆腐 味噌汁 デザート (たい焼き)	ご飯 ハンバーグステーキ きんぴらごぼう 菜の花お浸し スープ デザート (果物)	ご飯 スズキの香味蒸し 鶏肉・玉葱炒め煮 おひたし 吸い物 デザート (果物)	
		エネルギー たんぱく質 食塩	577kcal 29g 3.1g	601kcal 29g 3.0g	613kcal 28g 3.0g	578kcal 27g 3.0g	623kcal 29g 3.0g	591kcal 24g 3.2g	531kcal 30g 3.0g
		合計	1615kcal 71g 9.0g	1652kcal 75g 9.1g	1645kcal 69g 8.7g	1616kcal 76g 8.7g	1645kcal 73g 9.1g	1663kcal 71g 8.9g	1634kcal 72g 8.8g

献立は予告無く変更することがあります。

3月22日はカレーうどんです。カレーうどんっておいしいですね。ワクワクしちゃいます！

カレーうどんとカレー南蛮の違いってご存じですか？

カレーうどんは玉ねぎが入っているもの、カレー南蛮は長ネギが入っていることが一般的のようです。

各フロアのおやつは15時です。

