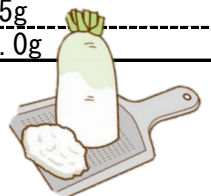


長谷エシニアウェルデザイナーーブランドシエールケア常盤台

		2024年3月31日(日)	2024年4月1日(月)	2024年4月2日(火)	2024年4月3日(水)	2024年4月4日(木)	2024年4月5日(金)	2024年4月6日(土)
朝食	和食	ご飯 大根白みそ煮 キャベツしそドレあえ 味噌汁	ご飯 焼き野菜天 海苔和え 味噌汁	ご飯 野菜コンソメ煮 かまぼこ卸し和え 味噌汁	ご飯 たきあわせ 納豆 味噌汁	ご飯 盛合わせ 青菜お浸し 味噌汁	ご飯 目玉焼き 青菜ドレッシング和え 味噌汁	卵サンド サラダ ポタージュ
		エネルギー たんぱく質 食塩	474kcal 20g 2.8g	421kcal 18g 2.7g	458kcal 18g 2.9g	435kcal 19g 3.0g	469kcal 18g 2.8g	507kcal 18g 2.6g
	洋食		パン・バター オムレツ スープ	パン・バター フランク炒め スープ	パン・バター たまごサラダ スープ	パン・バター ミートボールソテー スープ	パン・バター 目玉焼き スープ	卵サンド サラダ パンプキンスープ
		エネルギー たんぱく質 食塩		470kcal 18g 2.8g	489kcal 16g 2.6g	460kcal 20g 2.9g	478kcal 16g 2.6g	477kcal 19g 2.6g
昼食	昼食	ご飯 じゃが芋の玉子焼き 春雨のサラダ とろとろ和え 味噌汁 お新香	ご飯 さわら味噌煮 大根炒め 胡麻よごし 吸い物 お新香	ご飯 ハムカツ ひじき煮物 七味和え 吸い物 お新香	鮭ときのこのちらし寿司 揚げ茄子味噌煮 お浸し 味噌汁 お新香	ご飯 鶏つくね甘辛煮 サラダ こんにゃく甘辛煮 味噌汁 お新香	山菜そば キャベツサラダ 豆乳プリン お新香	ご飯 豚の生姜焼き 里芋小豆煮そぼろあんかけ 和風サラダ 味噌汁 おしんこ
		エネルギー たんぱく質 食塩	592kcal 25g 3.0g	584kcal 25g 3.0g	596kcal 25g 3.0g	613kcal 30g 3.0g	598kcal 25g 3.2g	555kcal 29g 3.1g
夕食	夕食	ご飯 ぶりの照り焼き 野菜の煮びたし ごま酢和え物 味噌汁 デザート (果物)	赤飯 鶏のみぞれ煮 グリーンサラダ 焼き茄子 味噌汁 デザート (味噌饅頭)	ご飯 タラとしめじの中華蒸し 五目炒め たたきおくら 味噌汁 デザート (やきいも)	ご飯 牛肉の甘煮 スパゲッティーサラダ 蒟・竹の子木の芽和え 吸い物 デザート (果物)	ご飯 刺身盛り合わせ 野菜味噌煮 おひたし 吸い物 デザート (桜ドーナツ)	ご飯 豚肉のさっと煮 イタリアンサラダ かぶ酢の物 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 サーモンムニエル 焼き豆腐・きのこ煮込み 胡麻和え スープ デザート (果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩	607kcal 27g 3.1g	600kcal 30g 3.0g	599kcal 30g 3.1g	560kcal 25g 3.1g	580kcal 28g 3.1g	611kcal 27g 3.1g

献立は予告無く変更することがあります。
 大根おろしに含まれているジアスターゼは、胃腸の働きを助ける作用のある成分です。ご飯やお肉と一緒に摂取すると消化不良の解消、胃酸を調整し、消化をスムーズにしてくれます。
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。



長谷エシニアウェルデザインーブランドシエールケア常盤台

2024年3月31日(日)	2024年4月1日(月)	2024年4月2日(火)	2024年4月3日(水)	2024年4月4日(木)	2024年4月5日(金)	2024年4月6日(土)
---------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

