

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4月7日(日) | 2024年4月8日(月) | 2024年4月9日(火) | 2024年4月10日(水) | 2024年4月11日(木) | 2024年4月12日(金) | 2024年4月13日(土) |
|----|----|---|---|---|--|--|---|---|
| 朝食 | 和食 | ご飯 いわしの甘露煮 中華和え 味噌汁 | ご飯 煮物のそぼろあん ほうれん草卵和え 味噌汁 | ご飯 キャベツの卵とじ お浸し 味噌汁 | ご飯 ホッケ焼き魚 納豆 味噌汁 | ご飯 かまぼこ盛り合わせ おから炒め 味噌汁 | ご飯 炒り卵 焼き竹輪煮物 味噌汁 | ホットドック パンプキンサラダ スープ |
| | | エネルギー たんぱく質 食塩 | 467kcal 16g 2.7g | 431kcal 20g 2.8g | 454kcal 19g 2.9g | 472kcal 20g 2.5g | 485kcal 18g 2.8g | 487kcal 21g 2.8g |
| | 洋食 | パン・バター ししゃもソテー スープ | パン・バター オムレツのそぼろあんかけ スープ | パン・バター きゃべつ卵炒め スープ | パン・バター 魚のタルタル焼き 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 スクランブルエッグ スープ | ホットドック パンプキンサラダ スープ |
| | | エネルギー たんぱく質 食塩 | 448kcal 16g 2.6g | 450kcal 20g 2.5g | 496kcal 20g 3.0g | 459kcal 20g 2.6g | 500kcal 17g 2.7g | 451kcal 19g 2.5g |
| 昼食 | 昼食 | ご飯 白身魚の照り焼き マカロニサラダ 牛蒡煮物 吸い物 お新香 | ご飯 ハヤシライス レタスサラダ リンゴゼリー 卵スープ 福神漬け | ご飯 鮭の焼き漬け ポークビーンズ もやしのおかか和え 吸い物 お新香 | ご飯 揚げ出し豆腐 レタスサラダ 金平ごぼう 味噌汁 お新香 | ご飯 太刀魚生姜煮 マーボー春雨 たたきおくら 吸い物 お新香 | スパゲティーミートソース サラダ 杏仁豆腐 スープ お新香 | 菜の花の炊き込みご飯 えびシュウマイ じゃが芋炒め煮 味噌汁 浅漬け |
| | | エネルギー たんぱく質 食塩 | 570kcal 26g 3.0g | 566kcal 26g 3.1g | 564kcal 26g 3.2g | 575kcal 25g 3.1g | 595kcal 28g 3.0g | 595kcal 25g 3.0g |
| 夕食 | 夕食 | ご飯 メンチカツ フルーツヨーグルト シーフードサラダ スープ デザート (ロールケーキ) | 春の暦膳  | ご飯 鶏肉さんしょソースかけ さつま芋レモン煮 わさび和え 吸い物 デザート (果物) | ご飯 穴子の卵とじ 高野・里芋炊き合わせ ナメ茸和え 味噌汁 デザート (バナナケーキ) | ご飯 長いも肉じゃが風 おひたし ドレッシング和え 吸い物 デザート (ミニマドレーヌ) | ご飯 ホキの唐揚香味だれ 鶏肉・玉ねぎ炒め煮 青菜ごま和え 味噌汁 デザート (果物) | ご飯 豚肉・絹さや炒め 大根クリーム煮 キャベツポン酢和え 味噌汁 デザート (果物) |
| | | エネルギー たんぱく質 食塩 | 606kcal 26g 3.0g | | 597kcal 26g 3.0g | 607kcal 30g 3.1g | 567kcal 26g 3.1g | 569kcal 30g 3.1g |

献立は予告無く変更することがあります。
 デザートに多く登場していますキウイには、食物繊維は100gあたり約2.6gとほかの果物に比べて豊富に含まれています。便をやわらかくする水溶性食物繊維と便のカサを増やす不溶性食物繊維を含み整腸作用の働きがあります。
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

