長谷エシニアウェルデザインーブランシエールケア常盤台

和食								6日ンープリエル		
Phopsizus Page										
おかか和え 切干大根煮物 キャベツボン酢和え 株曜汁 株理消	朝食	和食								卵サンド
おかか和え 切干大根煮物 キャベツボン酢和え 株曜汁 株理消				わかめとひじきの海鮮ステーキ	ワカサギ佃煮・巻き卵	豆腐の卵とじ	アジ塩焼き	生揚げきのこ炒め	焼き野菜天	
味噌汁 味噌汁 味噌汁 味噌汁 味噌汁 味噌汁 味噌汁 味噌汁 味噌汁 味噌汁 味噌汁 味噌汁								大根サラダ	梅和え	パンプキンスープ
TAINT- 471kcal 461kcal 449kcal 499kcal 449kcal 430kcal 449kcal 17g 1					味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	-
注検			エネルキ゛ー		461kcal	449kcal	499kcal	448kcal	430kcal	449kcal
注検					21g	21g	19g	18g	17g	17g
注検			食塩	2. 8g	2. 9g	2. 5g	2. 5g	3. 1g	2. 8g	2. 7g
おかめとDUE 書類以下十十		洋食			パン・バター	パン・バター	パン・バター	パン・バター		
A - プ				わかめとひじき海鮮ステーキ	オムレツ	豆腐ソテー	アジマヨ焼き	生揚げきのこ炒め		
A51kcal 461kcal 449kcal 428kcal 428kcal 410kcal 449kcal 17g						キャベツポン酢和え	スープ			
Bg 21g 21g 17g 17g 17g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.9g 2.7g						スープ		スープ	スープ	
Bg 21g 21g 17g 17g 17g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.9g 2.7g			エネルキ゛ー		461kcal	449kcal	499kcal		410kcal	449kcal
昼食			たんぱく質	18g	21g	21g	19g	18g	17g	17σ
自身魚漬け焼き おから炒め 中華くらげのサラダ 吸い物 お新香 コールスローサラダ コーヒーゼリー スープ 福神漬け ちくわの天ぷら こんにゃくの煮物 お浸し 吸い物 お新香 キンパ風混ぜご飯 根菜味噌煮 初瓜とトマトのマリネ お断香 おしんこ きば七味焼 里芋クリーム煮 青菜おひたし 味噌汁 お新香 エネルギ- 568kcal おんばく間 食塩 3・1g 561kcal 24g 568kcal 24g 607kcal 577kcal 632kcal 632kcal 夕食 夕食 ご飯 素し鶏胡麻ソース ふろふきかぶ もずく酢の物 吸い物 株茸 デザート ご飯 カラスガレィ胡麻紫蘇焼き 路ときのこの煮物 菜種和え 味噌汁 デザート ご飯 トマトサラダ もずく酢の物 菜種和え 味噌汁 デザート ご飯 トマトサラダ きゅうりのしそ和え 吸い物 デザート ご飯 男肉のスープ煮込み りサビ和え きゅうりのしそ和え のい物 デザート ズパゲティサラダ からし和え 味噌汁 デザート 大スパゲティサラダ からし和え 味噌汁 デザート 大マトサラダ からし和え 味噌汁 デザート 大ボート デザート デザート デザート デザート (実物) デザート (実物) デザート (実物) デザート (果物) デザート (果物) (果物) (果物) (果物) (実物) (またら広のまでは デザート (果物) (果物) (実物) (実物) (実物) (実物) (実物) (またらのまのまのまのまのまのまのよのに またいたし 、大がしたし 、大がしたし 、大がい ・大がいたし 、大がいたし 、大がいたし 、大がいたし 、大がい ・大がい ・大がい ・大がい ・大がい ・大がい ・大がい ・大がい ・			食塩	2. 5g	2. 9g	2. 5g	2. 5g	2. 9g	2. 7g	2. 7g
おから炒め	昼食	昼食								
中華くらげのサラダ スープ お浸し 存雨サラダ 胡瓜とトマトのマリネ おしんこ 青菜おひたし 味噌汁 お新香 「568kcal 5668kcal 568kcal 569kcal 525g 24g 28g 25g 29g 29g 25g 29g 29g 25g 29g 20g				白身魚漬け焼き		ちくわの天ぷら	キンパ風混ぜご飯	さわらマヨネーズ焼き	がんも煮物	
吸い物 お新香 福神漬け 吸い物 お新香 わかめスープ 吸い物 お新香 味噌汁 お新香 エネルギー 568kcal *** 568kcal 561kcal 568kcal 568kcal 568kcal 607kcal 607kcal 577kcal 607kcal 632kcal 632kcal 25g 食塩 3.1g 24g 3.2g 28g 28g 25g 29g 29g 夕食 ご飯 蒸し鶏胡麻ソース ふろふきかぶ もずく酢の物 ・すく酢の物 ・すく酢の物 ・サート ・マトサラダ もずく酢の物 ・薬種和え ・吸い物 ・ボットマトサラダ ・マトサラダ ・マトサラダ ・マトサラダ ・マトサラダ ・マトサラダ ・カシリのしそ和え ・カぶのサラダ ・ボッンと豆腐の炒め物 きゅうりのしそ和え ・カッシのサラダ ・ボッン・カート ・マトサラダ ・カッシのサラダ ・ボッン・カート ・マトサラダ ・カッシ・カーマンポテト ・マトサラダ ・カッシ・カーマンポテト ・マトサラダ ・カッシ・カーマンポテト ・マトサラダ ・カッシ・カーマンポテト ・マトサラダ ・カッシ・カーマン・カート ・マトサラダ ・カッシ・カーマ・カート ・デザート ・デザート ・デザート ・デザート ・デザート ・デザート ・グザート ・グザート ・グザート ・グザート ・グザート ・グザート ・グザート ・グザート ・グ・ア・オート ・グ・ア・オート ・グ・ア・オート ・グ・ア・オート ・グ・ア・オート ・グ・ア・オート ・グ・ア・オート ・グ・ア・オート ・グ・ア・オート ・グ・ア・オート ・グ・ア・オート ・グ・ア・オート ・グ・ア・オート ・グ・フ・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス						こんにゃくの煮物	ヤンニョムチキン	根菜味噌煮	クリーミー杏仁とうふ	
吸い物 お新香 福神漬け 吸い物 お新香 わかめスープ 吸い物 お新香 味噌汁 お新香 エネルギー 568kcal たんばく質 25g 食塩 3.1g 561kcal 24g 568kcal 24g 607kcal 28g 577kcal 607kcal 632kcal 632kcal 夕食 ご飯 蒸し鶏胡麻ソース ふろふきかぶ もずく酢の物 ですく酢の物 ですく酢の物 ですでサート ご飯 中肉のもろみ焼き ジャーマンポテト トマトサラダ もずく酢の物 ですずート ご飯 中肉のもろみ焼き ジャーマンポテト トマトサラダ きゅうりのしそ和え のい物 きゅうりのしそ和え ですずート ご飯 天ぷら盛り合わせ 焼きビーフン 後和え 豆腐となめこの味噌汁 デザート スパゲティサラダ からし和え 豆腐となめこの味噌汁 デザート スパゲティサラダ からし和え 豆腐となめこの味噌汁 デザート 大ザート デザート でザート デザート デザート デザート デザート (異物) デザート (異物) でサート (異物) でサート (異物) でサート (異物) 「実物)				中華くらげのサラダ	スープ	お浸し	春雨サラダ	胡瓜とトマトのマリネ	おしんこ	青菜おひたし
お新香 おお香 お新香 おお香 お新香 おお香 おお				吸い物	福神漬け	吸い物	わかめスープ	吸い物		味噌汁
25g 24g 24g 28g 25g 29g 29g 25g 29g 25g 29g 25g 29g 25g 25g 29g 25g 25g 29g 25g 25						お新香		お新香		
夕食 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 正飯 一次のもろみ焼き 白糸だらの煮付け 角きゃべつと豆腐の炒め物 内サビ和え りからし和え しますく酢の物 森種和え いい物 椎茸 デザート 手作りおやつ 「女子カナノイ財麻業蘇焼き 内外のもろみ焼き 白糸だらの煮付け 海きゃべつと豆腐の炒め物 内サビ和え りからし和え からし和え からし和え ではずート デザート でボート (英ロールケーキ) (実物) 「で飯 大ぷら盛り合わせ 原内・玉葱の甘煮 スパゲティサラダ 機和え しますくする ではまます。 「で成 大ぷら盛り合わせ 原内・玉葱の甘煮 スパゲティサラダ からし和え ではずート でボート でボート でボート でボート でボート (英ロールケーキ) (実物)			エネルキ゛ー	568kcal	561kcal	568kcal			L	
夕食 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 天ぷら盛り合わせ (株) (株) (株) (株) (株) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大					24g	24g		28g	25g	29g
夕食 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 ご飯 天ぷら盛り合わせ (株) (株) (株) (株) (株) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大			食塩	3. 1g	3. 2g	3. 0g		3. 0g	3. 2g	3. 1g
ふろふきかぶ 蕗ときのこの煮物 ジャーマンポテト _{香きゃべつと豆腐の炒め物} ワサビ和え 焼きビーフン スパゲティサラダ もずく酢の物 菜種和え トマトサラダ きゅうりのしそ和え かぶのサラダ 磯和え からし和え 吸い物 でザート デザート 「ボザート 「スパゲティサラダ 「水のサラダ 一次がある。 「大がある」 「大がある。 「大がある。」 「大がある。 「大がまた」 「大がまた」 「大がった」 「大がった」 「大がまた」 「	夕食	夕食								
もずく酢の物 菜種和え トマトサラダ きゅうりのしそ和え かぶのサラダ 磯和え からし和え 収い物 椎茸 味噌汁 スープ 吸い物 デザート デザート デザート デザート デザート デザート デザート デザート デザート 「ボート										
								かぶのサラダ	磯和え	
┃										
手作りおやつ (果物) (苺ロールケーキ) (果物) (どら焼き) (果物) (果物) エネルギー 596kcal 614kcal 600kcal 616kcal 593kcal 594kcal 555kcal たんぱく質 25g 28g 28g 24g 27g 30g 27g 食塩 3.0g 3.1g 3.0g 3.2g 3.0g 3.1g						デザート				
エネルギー 596kcal 614kcal 600kcal 616kcal 593kcal 594kcal 555kcal 1.0							(果物)	(どら焼き)	(果物)	(果物)
たんぱく質 25g 28g 24g 27g 30g 27g 27g 食塩 3.0g 3.1g 3.0g 3.1g 3				596kcal	614kcal	600kcal	616kcal	593kcal	594kcal	555kcal
食塩 3.0g 3.1g 3.0g 3.2g 3.0g 3.1g 3.1g				25g	28g	28g	24g	27g	30g	27g
			食塩	3. 0g	3. 1g	3. 0g	3. 2g	3. 0g	3. 1g	3. 1g

献立は予告無く変更することがあります。

~唐辛子~唐辛子に含まれている辛味の成分「カプサイシン」。胃液の分泌を促し消化を助けたり、食欲を増す働きを持っています。また、辛い物を食べると体温が上がりますよね。これもカプサイシンの働きで脂肪やエネルギーの代謝に作用します。もちろん刺激が強いため食べすぎ注意です。

各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。

