週間献立表（常盤台）

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

		2024年4月21日（日）	2024年4月22日（月）	2024年4月23日（火）	2024年4月24日（水）	2024年4月25日（木）	2024年4月26日（金）	2024年4月27日（土）
朝食	和食	ご飯 わかめとひじきの海鮮ステーキ おかか和え 味噌汁	ご飯 ワカサギ佃煮・巻き卵 切干大根煮物 味噌汁	ご飯 豆腐の卵とじ キャベツポン酢和え 味噌汁	ご飯 アジ塩焼き 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 焼き野菜天 梅和え 味噌汁	卵サンド サラダ パンプキンスープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	471kcal	461kcal	449kcal	499kcal	448kcal	430kcal	449kcal
	たんぱく質	18g	21g	21g	19g	18g	17g	17g
	食塩	2.8g	2.9g	2.5g	2.5g	3.1g	2.8g	2.7g
	洋食	パン・バター わかめとひじき海鮮ステーキ スープ	パン・バター オムレツ 切干大根煮物 スープ	パン・バター 豆腐ソテー キャベツポン酢和え スープ	パン・バター アジマヨ焼き スープ	パン・バター 生揚げきのこ炒め 大根サラダ スープ	パン・バター ウインナーソテー 梅和え スープ	卵サンド サラダ パンプキンスープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	451kcal	461kcal	449kcal	499kcal	428kcal	410kcal	449kcal
	たんぱく質	18g	21g	21g	19g	18g	17g	17g
	食塩	2.5g	2.9g	2.5g	2.5g	2.9g	2.7g	2.7g
昼食	昼食	ご飯 白身魚漬け焼き おから炒め 中華くらげのサラダ 吸い物 お新香	チキンピラフ コールスローサラダ コーヒーゼリー スープ 福神漬け	ご飯 ちくわの天ぷら こんにゃくの煮物 お浸し 吸い物 お新香	スペシャルランチ キンパ風混ぜご飯 ヤンニョムチキン 春雨サラダ わかめスープ	ご飯 さわらマヨネーズ焼き 根菜味噌煮 胡瓜とトマトのマリネ 吸い物 お新香	肉うどん がんも煮物 クリーミー杏仁とうふ おしんこ	ご飯 さば七味焼 里芋クリーム煮 青菜おひたし 味噌汁 お新香
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	568kcal	561kcal	568kcal		607kcal	577kcal	632kcal
	たんぱく質	25g	24g	24g		28g	25g	29g
	食塩	3.1g	3.2g	3.0g		3.0g	3.2g	3.1g
夕食	夕食	ご飯 蒸し鶏胡麻ソース ふろふきかぶ もずく酢の物 吸い物　　椎茸 デザート 手作りおやつ	ご飯 カラスガレイ胡麻紫蘇焼き 蕗ときのこの煮物 菜種和え 味噌汁 デザート （果物）	ご飯 牛肉のもろみ焼き ジャーマンポテト トマトサラダ スープ デザート （苺ロールケーキ）	ご飯 白糸だらの煮付け 春きゃべつと豆腐の炒め物 きゅうりのしそ和え 吸い物 デザート （果物）	ご飯 鶏肉のスープ煮込み ワサビ和え かぶのサラダ デザート （どら焼き）	ご飯 天ぷら盛り合わせ 焼きビーフン 磯和え 豆腐となめこの味噌汁 デザート （果物）	ご飯 豚肉･玉葱の甘煮 スパゲティサラダ からし和え 味噌汁 デザート （果物）
	ｴﾈﾙｷﾞｰ	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	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。