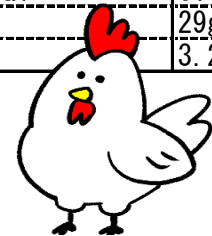


長谷エシニアウェルデザインーブランドシールケア常盤台

		2024年4月28日(日)	2024年4月29日(月)	2024年4月30日(火)	2024年5月1日(水)	2024年5月2日(木)	2024年5月3日(金)	2024年5月4日(土)
朝食	和食	ご飯 味噌奴豆腐 竹輪金平 味噌汁	ご飯 焼きさつま揚げ おひたし 味噌汁	ご飯 鮭のマヨ焼き ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 納豆 五目コンソメ煮 味噌汁	ご飯 巣ごもり卵 金平大根 味噌汁	ご飯 生揚げ煮物 もやしの青じそ和え 味噌汁	ホワイトロース・バター さんまニラ玉焼き スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	464kcal 20g 2.9g	454kcal 16g 2.8g	473kcal 19g 2.8g	449kcal 18g 2.7g	480kcal 19g 2.7g	455kcal 17g 2.6g
	洋食	パン・バター 豆腐コンソメ煮 竹輪金平 味噌汁	パン・バター 焼きさつま揚げ おひたし 味噌汁	パン・バター 鮭のマヨ焼き ドレッシング和え スープ	パン・バター オムレツ スープ	パン・バター 巣ごもり卵 大根サラダ スープ	パン・バター ウインナーソーテー 味噌汁	ホワイトロース・バター さんまニラ玉焼き スープ
		エネルギー たんぱく質 食塩	464kcal 20g 2.9g	454kcal 16g 2.8g	443kcal 19g 2.8g	460kcal 17g 2.6g	450kcal 19g 2.5g	470kcal 16g 2.9g
昼食	昼食	チャーハン コールスローサラダ フルーツカクテル オニオンスープ お新香	ご飯 キス南蛮漬け がんと煮物 ころころサラダ 吸い物 お新香	ご飯 シーザーチキン 舞茸の卵とじ もやしの和え物 味噌汁 お新香	ご飯 魚のフライ 吉野煮 おかか和え 味噌汁 お新香	茶飯 豚の生姜焼き 里芋白煮 胡瓜和え物 味噌汁 お新香	春野菜タン麺 ねばねばサラダ キャラメルプリン お新香	ご飯 コロッケ 五目煮豆 胡瓜・かぶ梅肉和え 吸い物 お新香
		エネルギー たんぱく質 食塩	572kcal 25g 3.2g	602kcal 30g 3.0g	581kcal 27g 3.2g	590kcal 30g 3.1g	595kcal 27g 3.1g	599kcal 27g 3.2g
夕食	夕食	ご飯 メバルの山椒焼き 野菜の旨煮 胡麻和え 吸い物 デザート (おまんじゅう)	ご飯 焼き鳥 かぶのえびそぼろ煮 吸い物 お浸し デザート (果物)	ご飯 ぶり大根 八宝菜 コノシロ酢物 味噌汁 デザート (果物)	赤飯 すきやき スパゲッティーサラダ 木の芽和え 吸い物 デザート (抹茶饅頭)	ご飯 太刀魚の塩焼き 春キャベツの昆布締風 菜種和え 味噌汁 デザート (果物)	ご飯 鶏の唐揚 竹輪・里芋煮物 海藻サラダ 吸い物 デザート (果物)	ご飯 穴子の卵とじ のっぺ煮 大根サラダ 味噌汁 デザート (果物)
		エネルギー たんぱく質 食塩	608kcal 29g 3.0g	567kcal 30g 3.0g	604kcal 30g 3.1g	608kcal 27g 3.0g	585kcal 28g 3.2g	605kcal 25g 3.0g

献立は予告無く変更することがあります。
 ～鶏肉～たんぱく源となる鶏肉。筋肉や皮膚、髪や爪など、身体のあらゆる組織をつくるのに欠かせない栄養素です。不足すると、足腰の筋力が低下し、転倒しやすくなり、免疫機能低下や貧血になりやすくなります。体重1kgあたり1gのタンパク質の摂取を心掛けてみましょう。「日本人の食事摂取基準」
 各フロアでお食事の方のデザートは15時になります。



長谷工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28日(日)	2024年4月29日(月)	2024年4月30日(火)	2024年5月1日(水)	2024年5月2日(木)	2024年5月3日(金)	2024年5月4日(土)
---------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--------------	--------------