

皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】

	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)
主 菜	ハヤシライス	親子丼風煮	メバルの煮付風 チキン八幡巻	とんかつ 照りマヨソース	若鶏の塩こうじ焼 じゃが芋香草マヨ焼	麻婆春雨
副 菜1	オムレツ	南瓜の煮物	肉じゃが煮	金平牛蒡	茄子の味噌煮	エビ入蒸ぎょうざ
副 菜2	生野菜サラダ	ボイルキャベツ塩昆布和え	四色甘酢	春雨ナムル	バジリコスパゲティ	蒸し鶏マヨサラダ
カロリー	236kcal	243kcal	217kcal	394kcal	459kcal	282kcal
たんぱく質	11.4g	16.2g	15.1g	11.9g	14.2g	15.4g
脂 質	11.1g	7.6g	4.5g	22.6g	33.1g	12.2g
塩 分	3.2g	2.6g	2.1g	2.7g	2.4g	2.6g

*材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

*（骨ごと）となっている魚料理は、骨ごと召し上がれるように柔らかく調理したことになります。

*残った食材については返却していただきますよう、よろしくお願い致します。

*賞味期限は午後2時までとなっておりますので、ご了承ください。

介 護 麺 定 食

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日
麺	冷大豆ミートのピリ辛ジャージャー麺	冷鶏ささみ天そば	冷サラダうどん	冷ちゃんぽん麺	冷だし巻玉子入りたぬきそば	麺休み
熱量	エネルギー350kcal たんぱく質17.4g	エネルギー363kcal たんぱく質20.1g	エネルギー369kcal たんぱく質13.3g	エネルギー286kcal たんぱく質14.3g	エネルギー395kcal たんぱく質15.6g	
塩分	脂質8.8g 塩分3.7g	脂質7.5g 塩分3.1g	脂質10.2g 塩分3.2g	脂質3.6g 塩分4.0g	脂質9.1g 塩分3.7g	
ごはん	若布御飯(ごま入り)	太巻寿司	のり玉ふりかけ御飯	若菜と梅しそ御飯	おにぎり(昆布)	
熱量	エネルギー192kcal たんぱく質3.1g	エネルギー178kcal たんぱく質4.6g	エネルギー198kcal たんぱく質3.2g	エネルギー193kcal たんぱく質3.1g	エネルギー199kcal たんぱく質6.9g	
塩分	脂質0.7g 塩分1.1g	脂質1.1g 塩分0.2g	脂質1.0g 塩分0.3g	脂質0.8g 塩分0.8g	脂質0.7g 塩分0.5g	
おかず	生野菜サラダ ごまクリーミードレッシング	生野菜サラダ 和風ゆず醤油ドレッシング	生野菜サラダ コールスロードレッシング	生野菜サラダ ごまクリーミードレッシング	生野菜サラダ 和風ゆず醤油ドレッシング	
熱量	エネルギー76kcal たんぱく質1.4g	エネルギー48kcal たんぱく質1.4g	エネルギー59kcal たんぱく質1.0g	エネルギー76kcal たんぱく質1.4g	エネルギー36kcal たんぱく質1.2g	
塩分	脂質5.1g 塩分0.3g	脂質1.8g 塩分0.5g	脂質4.7g 塩分0.7g	脂質5.1g 塩分0.3g	脂質1.6g 塩分0.9g	

※介護麺の注文は前日14：00(月曜日は前週金曜日14：00)までで締切となります。

※温かい麺は小袋のめんつゆ(希釈タイプ)に適量の熱湯をかけてお召し上がりください。

※冷たい麺のめんつゆはストレートタイプになります

(株)フードサービストーク