

皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】



|       | 9月1日(月)   | 9月2日(火)       | 9月3日(水) | 9月4日(木)          | 9月5日(金)                     | 9月6日(土) |
|-------|-----------|---------------|---------|------------------|-----------------------------|---------|
| 主 菜   | ポークカレー    | 豚肉の甘辛煮        | 若鶏の唐揚げ  | サバの煮付け風<br>(骨ごと) | 若鶏の金山寺味噌焼<br>じゃが芋の香草マヨ<br>焼 | 牛肉コロッケ  |
| 副 菜1  | 生野菜サラダ    | 南瓜甘煮          | じゃが芋の塩煮 | キャベツとさつま揚<br>の煮物 | 大根としめじの煮物                   | 牛蒡の味噌煮  |
| 副 菜2  | ほうれん草オムレツ | キャベツと若布のドレサラダ | 三色なます   | スパサラダ            | ボイルキャベツ<br>塩昆布和え            | ハムサラダ   |
| カロリー  | 281kcal   | 222kcal       | 329kcal | 350kcal          | 367kcal                     | 354kcal |
| たんぱく質 | 11.1g     | 10.7g         | 14.9g   | 14.8g            | 14.3g                       | 7.5g    |
| 脂 質   | 15.9g     | 5.2g          | 18.0g   | 23.1g            | 25.1g                       | 17.8g   |
| 塩 分   | 3.2g      | 2.9g          | 1.9g    | 2.5g             | 2.7g                        | 2.3g    |

\*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  |
|-----|-------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|------|
|     | 9月1日                    | 9月2日                    | 9月3日                   | 9月4日                    | 9月5日                    | 9月6日 |
| 麺   | 冷ピリ辛タンタン麺               | 冷鶏の竜田揚げそば               | 冷明太とろろうどん              | 冷塩ラーメン                  | 冷きつねそば                  | 麺休み  |
| 熱量  | エネルギー430kcal たんぱく質21.7g | エネルギー433kcal たんぱく質20.7g | エネルギー236kcal たんぱく質7.2g | エネルギー285kcal たんぱく質15.3g | エネルギー392kcal たんぱく質19.7g |      |
| 塩分  | 脂質17.9g 塩分4.4g          | 脂質16.5g 塩分3.5g          | 脂質1.1g 塩分2.2g          | 脂質6.7g 塩分4.7g           | 脂質10.7g 塩分3.8g          |      |
| ごはん | 若布とコーン御飯                | かおりご飯                   | 太巻寿司                   | のり玉ふりかけ御飯               | おにぎり(梅)                 |      |
| 熱量  | エネルギー195kcal たんぱく質3.1g  | エネルギー190kcal たんぱく質2.9g  | 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190kcal たんぱく質6.8g  |      |
| 塩分  | 脂質0.5g 塩分0.8g           | 脂質0.4g 塩分0.9g           | 脂質1.1g 塩分0.2g          | 脂質1.0g 塩分0.3g           | 脂質0.7g 塩分0.8g           |      |
| おかず | 生野菜サラダ<br>ごまクリーミードレッシング | 生野菜サラダ<br>和風ゆず醤油ドレッシング  | 生野菜サラダ<br>コールスロードレッシング | 生野菜サラダ<br>ごまクリーミードレッシング | 生野菜サラダ<br>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