

皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】

	11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)
主 菜	豚ロースの塩だれ焼	タラの生姜煮風	若鶏の味噌焼 カニグラタン	ポークカレー	ハンバーグ デミソースかけ	カレイの天ぷら 揚げ煮風
副 菜1	白菜の中華旨煮	じゃが芋の塩煮	大根ツナ煮	ほうれん草オムレツ	里芋の味噌煮	さつま芋レモン煮
副 菜2	マカロニサラダ	ちくわサラダ	若布と花麩の酢の物	大根サラダ	ほうれん草のごま和え	白菜の生姜醤油和え
カロリー	275kcal	201kcal	281kcal	273kcal	297kcal	322kcal
たんぱく質	12.7g	17.9g	15.8g	10.9g	13.7g	10.4g
脂質	17.5g	5.3g	14.5g	15.1g	11.6g	11.7g
塩分	2.9g	2.3g	2.7g	3.2g	3.5g	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 麵 定 食

11/4から温かい麵に切り替わります



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
麵	 麵休み	温肉そば	温山菜ためきうどん	温餃子ラーメン	温えび磯辺天そば	麵休み
熱量		エネルギー337kcal たんぱく質18.4g	エネルギー376kcal たんぱく質9.3g	エネルギー346kcal たんぱく質15.8g	エネルギー326kcal たんぱく質14.7g	
塩分		脂質4.4g 塩分7.4g	脂質7.4g 塩分8.1g	脂質8.0g 塩分8.1g	脂質6.5g 塩分7.1g	
ごはん		稲荷寿司	枝豆御飯	若布としらす御飯	おにぎり(昆布)	
熱量		エネルギー212kcal たんぱく質5.1g	エネルギー210kcal たんぱく質4.8g	エネルギー192kcal たんぱく質3.4g	エネルギー199kcal たんぱく質6.9g	
塩分		脂質4.6g 塩分0.4g	脂質1.5g 塩分0.1g	脂質0.5g 塩分1.0g	脂質0.7g 塩分0.5g	
おかず		生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	生野菜サラダ	
		和風ゆず醤油ドレッシング	コールスロードレッシング	ごまクリーミードレッシング	和風ゆず醤油ドレッシング	
熱量		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	

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

※温かい麵は小袋のめんつゆ(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。

※冷たい麵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