

皿盛り スマイルケア食 【昼食メニュー】



	1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)	1月10日(土)
主菜	甘酢あん棒肉団子 ねぎ入厚焼玉子	ブリの煮付風	塩レモンチキンカツ じゃが芋の香草マヨ 焼	ポークカレー	麻婆豆腐	若鶏の塩だれ焼
副菜1	茄子の煮物	大根とさつま揚の煮物	牛蒡の煮物	ほうれん草オムレツ	エビ入蒸し餃子	じゃが芋のコンソメ 煮
副菜2	焼ビーフン	大豆サラダ	おくら梅じそ和え	大根サラダ	チンゲン菜のナムル	生野菜マヨサラダ
カロリー	268kcal	318kcal	398kcal	260kcal	224kcal	290kcal
たんぱく質	9.7g	19.6g	9.4g	11.1g	14.9g	16.9g
脂質	15.0g	18.5g	22.6g	13.4g	9.1g	18.7g
塩分	2.5g	2.3g	2.8g	3.6g	3.4g	2.5g

*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、骨ごと召し上がるよう柔らかく調理したものになります。

*残った食材については返却していただきますよう、よろしくお願ひ致します。

*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
	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
麺		温ワンタン麺	温肉うどん	温山菜きつねそば	温ちゃんぽん麺	
熱量	エネルギー-309kcal たんぱく質15.0g	エネルギー-324kcal たんぱく質15.7g	エネルギー-444kcal たんぱく質21.1g	エネルギー-270kcal たんぱく質15.2g		
塩分	脂質6.0g 塩分6.9g	脂質4.1g 塩分6.4g	脂質10.8g 塩分8.4g	脂質3.5g 塩分4.0g		
ごはん		おにぎり(昆布)	太巻寿司	竹の子御飯	若布と鮭御飯	麺休み
熱量	エネルギー-199kcal たんぱく質6.9g	エネルギー-178kcal たんぱく質4.6g	エネルギー-218kcal たんぱく質4.9g	エネルギー-194kcal たんぱく質3.4g		
塩分	脂質0.7g 塩分0.5g	脂質1.1g 塩分0.2g	脂質0.9g 塩分1.5g	脂質0.6g 塩分0.8g		
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	
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(希釀タイプ)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)フードサービスストーワ