

# 皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】



	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)
主菜	若鶏の竜田揚げ	マスの味醂醤油焼	若鶏の西京焼 ミートマカロニグラ タン	豚ロースの塩だれ焼	大豆ミートの挽肉カレー	タラのちゃんちゃん焼風
副菜1	白菜の煮物	南瓜甘煮	大根コンソメ煮	じゃが芋としめじの 煮物	オムレツ	牛蒡の煮物
副菜2	レモンペッパー スパゲティ	春雨中華酢	もやしナムル	マカロニサラダ	大根サラダ	四色甘酢
カロリー	352kcal	258kcal	254kcal	301kcal	223kcal	210kcal
たんぱく質	13.8g	19.0g	15.0g	12.6g	10.1g	15.3g
脂質	22.5g	6.5g	13.0g	16.2g	9.0g	2.1g
塩分	2.3g	3.1g	3.2g	2.6g	3.7g	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ものにします。

\*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
	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	
麺	冷塩ラーメン	冷えび天そば	冷高菜明太釜玉うどん	まぜそば	冷豚しゃぶ梅おろしそば	麺休み
熱量	エネルギー276kcal たんぱく質15.2g	エネルギー347kcal たんぱく質15.2g	エネルギー292kcal たんぱく質13.0g	エネルギー359kcal たんぱく質13.5g	エネルギー326kcal たんぱく質19.4g	
塩分	脂質3.9g 塩分5.2g	脂質5.1g 塩分3.6g	脂質6.2g 塩分2.7g	脂質11.9g 塩分3.2g	脂質5.5g 塩分4.5g	
ごはん	かつおふりかけご飯	若菜と梅しそ御飯	若布としらす御飯	おにぎり(梅)	稲荷寿司	
熱量	エネルギー198kcal たんぱく質3.8g	エネルギー193kcal たんぱく質3.1g	エネルギー192kcal たんぱく質3.4g	エネルギー190kcal たんぱく質6.8g	エネルギー212kcal たんぱく質5.1g	
塩分	脂質0.9g 塩分0.2g	脂質0.7g 塩分0.8g	脂質0.5g 塩分1.0g	脂質0.7g 塩分0.8g	脂質4.6g 塩分0.4g	
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