

# 皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】



	5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)
主菜	ハムと白菜の中華あんかけフライ チーズ入つくね	アジの西京焼	ポークカレー	スチームチキン蒲焼 じゃが芋のマヨ焼	タラの唐揚げ	ハンバーグ オニオンソース
副菜1	大根ツナ煮	肉じゃが煮	千草焼	牛蒡の味噌煮	五目大豆煮	里芋の煮物
副菜2	若布と花麩の酢の物	キャベツのお浸し	生野菜サラダ	白菜ゆかり和え	マカロニサラダ	カニマヨ和え
カロリー	293kcal	214kcal	261kcal	403kcal	360kcal	306kcal
たんぱく質	12.0g	14.8g	10.2g	12.7g	19.5g	12.9g
脂質	14.0g	6.1g	13.7g	25.4g	17.7g	14.3g
塩分	2.4g	2.2g	3.5g	3.0g	2.1g	3.4g

\*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
	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日
麺	冷魚介豚骨まぜそば	冷きつねそば	冷カルボナーラ風うどん	冷大豆ミートのピリ辛ジャージャー麺	冷かき揚げそば	麺休み
熱量	エネルギー317kcal たんぱく質17.6g	エネルギー389kcal たんぱく質19.5g	エネルギー407kcal たんぱく質15.2g	エネルギー344kcal たんぱく質17.2g	エネルギー377kcal たんぱく質12.9g	
塩分	脂質4.4g 塩分5.0g	脂質10.7g 塩分3.8g	脂質16.8g 塩分1.9g	脂質8.8g 塩分3.7g	脂質7.7g 塩分2.9g	
ごはん	菜飯(ごま入り)	おにぎり(昆布)	若菜と梅しそ御飯	お豆と雑穀御飯	太巻寿司	
熱量	エネルギー192kcal たんぱく質3.1g	エネルギー199kcal たんぱく質6.9g	エネルギー193kcal たんぱく質3.1g	エネルギー219kcal たんぱく質4.3g	エネルギー178kcal たんぱく質4.6g	
塩分	脂質0.7g 塩分0.9g	脂質0.7g 塩分0.5g	脂質0.8g 塩分0.8g	脂質1.0g 塩分0.0g	脂質1.1g 塩分0.2g	
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