

皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】

	11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)
主 菜	ハンバーグ トマトソースかけ	ホッケの塩焼	ヒレカツ	若鶏の蒲焼 コーングラタン	ポークカレー	豚肉の焼肉炒め
副 菜1	牛蒡の味噌煮	五目大豆煮	茄子トマト煮	高野豆腐の煮物	コーンフライ	さつま芋甘煮
副 菜2	マカロニサラダ	若布と花麩の酢の物	チンゲン菜のお浸し	白菜ゆかり和え	大根サラダ	春雨中華酢
カロリー	350kcal	220kcal	289kcal	325kcal	369kcal	294kcal
たんぱく質	13.4g	18.1g	9.0g	17.3g	10.5g	12.2g
脂 質	18.1g	6.0g	11.4g	15.3g	20.6g	7.2g
塩 分	3.1g	2.3g	2.1g	4.1g	3.5g	2.6g

*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
	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
麺	温ちゃんぽん麺	 麺休み	温かき玉風鶏ねぎ塩うどん	温醤油ラーメン	温エビ磯辺天そば	麺休み
熱量	エネルギー301kcal たんぱく質15.0g		エネルギー338kcal たんぱく質16.7g	エネルギー366kcal たんぱく質18.9g	エネルギー332kcal たんぱく質15.0g	
塩分	脂質3.7g 塩分4.1g		脂質6.4g 塩分5.8g	脂質10.5g 塩分7.0g	脂質6.4g 塩分6.8g	
ごはん	若布と高菜御飯		おにぎり(梅)	ひじき御飯	太巻寿司	
熱量	エネルギー193kcal たんぱく質3.2g		エネルギー191kcal たんぱく質6.7g	エネルギー189kcal たんぱく質4.1g	エネルギー178kcal たんぱく質4.6g	
塩分	脂質0.6g 塩分0.9g		脂質0.7g 塩分0.6g	脂質0.9g 塩分1.5g	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 コールスロードレッシング	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