

皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】

	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)
主 菜	若鶏の竜田揚げ	ブリの煮付風	麻婆春雨	大豆ミートの 挽肉カレー	豚ロースの生姜焼 じゃが芋香草マヨ焼	ホッケの塩焼き
副 菜1	キャベツとしめじの煮物	切干煮付	野菜肉巻きフライ	きのこバター風味醬 油オムレツ	牛蒡の煮物	白菜とさつま揚げの 煮物
副 菜2	ポテトサラダ	キャベツかに和え	チンゲン菜のナムル	生野菜サラダ	キャベツと若布の ドレサラダ	大豆のサラダ
カロリー	374kcal	242kcal	224kcal	245kcal	376kcal	225kcal
たんぱく質	14.3g	17.8g	10.9g	10.1g	9.7g	17.1g
脂 質	22.7g	12.5g	9.8g	10.4g	22.9g	10.7g
塩 分	3.1g	2.2g	2.3g	3.6g	2.5g	2.7g

*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

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
麵	温鴨南蛮そば	温みそラーメン	温エビ天うどん	温カレーそば	温ちゃんぽん麵	麵休み
熱量	エネルギー442kcal たんぱく質16.2g	エネルギー340kcal たんぱく質15.9g	エネルギー344kcal たんぱく質12.3g	エネルギー429kcal たんぱく質20.6g	エネルギー270kcal たんぱく質15.2g	
塩分	脂質12.6g 塩分7.1g	脂質7.9g 塩分8.3g	脂質4.8g 塩分6.2g	脂質10.0g 塩分8.5g	脂質3.5g 塩分4.0g	
ごはん	枝豆御飯	おにぎり(梅)	太巻寿司	菜飯(ごま入り)	若布と高菜御飯	
熱量	エネルギー212kcal たんぱく質4.9g	エネルギー190kcal たんぱく質6.8g	エネルギー178kcal たんぱく質4.6g	エネルギー192kcal たんぱく質3.1g	エネルギー193kcal たんぱく質3.2g	
塩分	脂質1.6g 塩分0.1g	脂質0.7g 塩分0.8g	脂質1.1g 塩分0.2g	脂質0.7g 塩分0.8g	脂質0.6g 塩分0.9g	
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