

皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】

	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)
主 菜	若鶏の竜田揚げ	甘酢あん棒肉団子 ねぎ入厚焼玉子	クリームシチュー	サバの照焼	若鶏の塩だれ焼 コーングラタン	タレメンチ
副 菜1	牛蒡の煮物	茄子の煮物	生野菜サラダ	じゃが芋コンソメ煮	大根の味噌煮	たけのことツナの煮 物
副 菜2	焼ビーフン	レモンペッパースパゲティ	きのこバター風味醤油オムレツ	ベーコンサラダ	おくらだしつゆ和え	もやし中華酢
カロリー	336kcal	281kcal	267kcal	393kcal	278kcal	340kcal
たんぱく質	14.5g	9.1g	9.0g	16.6g	14.4g	12.8g
脂 質	21.4g	16.4g	10.0g	26.8g	14.5g	17.9g
塩 分	2.6g	1.8g	3.9g	2.7g	3.0g	2.9g

*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10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
麺	温きつねそば	温とんこつラーメン	温カレーうどん	温唐揚げそば	温コーンラーメン	麺休み
熱量	エネルギー401kcal たんぱく質20.4g	エネルギー316kcal たんぱく質14.8g	エネルギー401kcal たんぱく質16.3g	エネルギー440kcal たんぱく質18.6g	エネルギー336kcal たんぱく質15.5g	
塩分	脂質10.7g 塩分7.2g	脂質10.3g 塩分6.6g	脂質9.8g 塩分8.2g	脂質13.8g 塩分7.7g	脂質7.9g 塩分8.6g	
ごはん	若布御飯(ごま入)	おにぎり(梅)	かつおふりかけ御飯	五目御飯	かおり御飯	
熱量	エネルギー192kcal たんぱく質3.1g	エネルギー190kcal たんぱく質6.8g	エネルギー197kcal たんぱく質3.5g	エネルギー191kcal たんぱく質3.9g	エネルギー190kcal たんぱく質2.9g	
塩分	脂質0.7g 塩分1.1g	脂質0.7g 塩分0.8g	脂質0.9g 塩分0.2g	脂質0.7 塩分1.4g	脂質0.4g 塩分0.9g	
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	生野菜サラダ	
	ごまクリーミードレッシング	和風ゆず醤油ドレッシング	コールスロードレッシング	ごまクリーミードレッシング	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