

# 皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】



	9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)
主菜	鶏ももの照焼	ベーコンとコーンの フライ じゃが芋のマヨ焼	赤魚の磯辺焼 カニ風味焼売	ハヤシライス	和風甘酢あんかけ 肉団子	タラの天ぷら きのこあんかけ
副菜1	細切昆布煮	大根かにくずあん煮	茄子の味噌煮	オムレツ	さつま芋甘煮	肉じゃが煮
副菜2	生野菜マヨサラダ	白菜ゆかり和え	マカロニのオーロラソース和え	生野菜サラダ	白菜ピーナッツ和え	スパサラダ
カロリー	265kcal	378kcal	309kcal	250kcal	309kcal	338kcal
たんぱく質	16.1g	7.6g	13.5g	10.3g	11.5g	18.4g
脂質	18.1g	25.5g	17.9g	13.2g	7.2g	14.6g
塩分	2.2g	2.7g	2.3g	3.2g	2.8g	2.1g

\*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
	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日
麺	冷かき揚げそば	麺お休み	冷サラダうどん	冷干しエビと刻み海苔のおろしそば	冷中華(ごまだれ)	麺休み
熱量	エネルギー-364kcal たんぱく質11.9g		エネルギー-363kcal たんぱく質13.3g	エネルギー-266kcal たんぱく質13.7g	エネルギー-326kcal たんぱく質15.3g	
塩分	脂質7.0g 塩分3.1g		脂質10.2g 塩分2.8g	脂質1.4g 塩分3.0g	脂質5.8g 塩分4.5g	
ごはん	おにぎり(昆布)		若布と明太子御飯	稻荷寿司	ゆかり御飯	
熱量	エネルギー-199kcal たんぱく質6.9g		エネルギー-189kcal たんぱく質3.0g	エネルギー-212kcal たんぱく質5.1g	エネルギー-189kcal たんぱく質2.9g	
塩分	脂質0.7g 塩分0.5g		脂質0.5g 塩分0.5g	脂質4.6g 塩分0.4g	脂質0.4g 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	生野菜サラダ	生野菜サラダ		
熱量	エネルギー-76kcal 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