

皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】



|       | 8月31日(月)  | 9月1日(火)         | 9月2日(水) | 9月3日(木)     | 9月4日(金) | 9月5日(土)            |
|-------|-----------|-----------------|---------|-------------|---------|--------------------|
| 主 菜   | チキンカレー    | メンチカツ<br>ツナグラタン | 豚肉の甘辛煮  | ホッケの塩焼き     | 麻婆白菜    | 豚ロースの蒸焼<br>デミソースかけ |
| 副 菜1  | ほうれん草オムレツ | 筍と油揚げの煮物        | 南瓜の甘煮   | 大根とさつま揚げの煮物 | 一口棒ぎょうざ | じゃが芋の塩煮            |
| 副 菜2  | 生野菜サラダ    | 青のり入ポテトサラダ      | 白菜のごま和え | カニサラダ       | 若布のナムル  | マカロニのオーロラソース和え     |
| カロリー  | 309kcal   | 351kcal         | 211kcal | 235kcal     | 200kcal | 313kcal            |
| たんぱく質 | 11.1g     | 10.0g           | 10.5g   | 13.8g       | 8.6g    | 14.3g              |
| 脂 質   | 18.0g     | 20.1g           | 4.3g    | 10.7g       | 6.9g    | 15.0g              |
| 塩 分   | 3.3g      | 2.7g            | 2.9g    | 2.4g        | 2.2g    | 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 麺 定 食



|     | 月曜日                     | 火曜日                     | 水曜日                    | 木曜日                     | 金曜日                     | 土曜日  |
|-----|-------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|------|
|     | 8月31日                   | 9月1日                    | 9月2日                   | 9月3日                    | 9月4日                    | 9月5日 |
| 麺   | 冷茶そば                    | 冷大豆ミートのピリ辛担々麺           | 山菜たぬきうどん               | 冷鶏ささみ天そば                | まぜそば                    | 麺休み  |
| 熱量  | エネルギー367kcal たんぱく質12.9g | エネルギー383kcal たんぱく質17.5g | エネルギー395kcal たんぱく質8.9g | エネルギー363kcal たんぱく質20.1g | エネルギー395kcal たんぱく質15.0g |      |
| 塩分  | 脂質8.7g 塩分3.2g           | 脂質9.8g 塩分4.7g           | 脂質7.5g 塩分3.8g          | 脂質7.5g 塩分3.1g           | 脂質12.4g 塩分3.4g          |      |
| ごはん | おにぎり(昆布)                | 若布コーン御飯                 | 太巻寿司                   | 若菜と梅しそ御飯                | 牛ごぼう御飯                  |      |
| 熱量  | エネルギー199kcal たんぱく質6.9g  | エネルギー181kcal たんぱく質2.9g  | エネルギー178kcal たんぱく質4.6g | エネルギー193kcal たんぱく質3.1g  | エネルギー197kcal たんぱく質3.2g  |      |
| 塩分  | 脂質0.7g 塩分0.5g           | 脂質0.4g 塩分0.8g           | 脂質1.1g 塩分0.2g          | 脂質0.8g 塩分0.8g           | 脂質0.8g 塩分1.2g           |      |
| おかず | 生野菜サラダ<br>ごまクリーミードレッシング | 生野菜サラダ<br>和風ゆず醤油ドレッシング  | 生野菜サラダ<br>コールスロードレッシング | 生野菜サラダ<br>ごまクリーミードレッシング | 生野菜サラダ<br>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