

皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】

	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)
主 菜	赤魚の照焼 だし巻玉子	大豆ミートの挽肉 カレー	スチームチキン蒲焼 マカロニグラタン	タラの香草マヨ焼	若鶏の味噌焼	麻婆茄子
副 菜1	キャベツとさつま揚げの煮物	オムレツ	白菜としめじの煮物	ポークビーンズ	じゃが芋コンソメ煮	玉子豆腐
副 菜2	春雨サラダ	生野菜サラダ	若布の酢の物	白菜の中華和え	トマトバジル スパゲティ	ベーコンサラダ
カロリー	263kcal	239kcal	240kcal	285kcal	279kcal	322kcal
たんぱく質	12.7g	10.7g	12.8g	19.3g	15.0g	8.3g
脂質	12.8g	9.3g	10.2g	14.0g	12.0g	18.3g
塩分	2.7g	3.5g	2.8g	1.9g	2.4g	2.3g

*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
	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
麵	麵休み	冷大豆ミートのピリ辛担々麵	冷鶏ささみ天うどん	冷厚焼玉子入りたぬきそば	冷まぜそば	麵休み
熱量		エネルギー383kcal たんぱく質17.5g	エネルギー364kcal たんぱく質16.8g	エネルギー392kcal たんぱく質15.4g	エネルギー395kcal たんぱく質15.0g	
塩分		脂質9.8g 塩分4.7g	脂質7.3g 塩分2.6g	脂質9.1g 塩分3.7g	脂質12.4g 塩分3.4g	
ごはん		かおり御飯	おにぎり(昆布)	稲荷寿司	若布と鮭御飯	
熱量		エネルギー190kcal たんぱく質2.9g	エネルギー199kcal たんぱく質6.9g	エネルギー212kcal たんぱく質5.1g	エネルギー194kcal たんぱく質3.4g	
塩分		脂質0.4g 塩分0.9g	脂質0.7g 塩分0.5g	脂質4.6g 塩分0.4g	脂質0.6g 塩分0.8g	
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	
		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