

# 皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】



	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)
主菜	カレイの唐揚げ	チキンカレー	豚肉の焼肉炒め	アジの西京焼	チキンステーキ ミートマカロニグラタン	ローストンカツ
副菜1	茄子トマト煮	トマトミートオムレツ	南瓜いとこ煮	キャベツと油揚げの 煮物	切干煮付	五目大豆煮
副菜2	梅しそスパゲティ	大根サラダ	白菜のゆかり和え	若布と花麩の酢の物	カニマヨ和え	キャベツの生姜醤油和え
カロリー	302kcal	339kcal	242kcal	210kcal	274kcal	349kcal
たんぱく質	10.1g	11.0g	13.3g	15.7g	11.8g	16.6g
脂質	18.7g	21.5g	6.0g	6.8g	12.8g	13.2g
塩分	1.9g	3.5g	2.8g	2.9g	3.1g	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
	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
麺	まぜそば	冷山菜なめこそば	冷鴨うどん	冷塩ラーメン	冷海老天そば	麺休み
熱量	エネルギー380kcal たんぱく質14.3g	エネルギー285kcal たんぱく質11.4g	エネルギー409kcal たんぱく質11.5g	エネルギー287kcal たんぱく質12.5g	エネルギー348kcal たんぱく質15.4g	
塩分	脂質12.3g 塩分3.4g	脂質1.4g 塩分4.8g	脂質12.4g 塩分2.7g	脂質5.9g 塩分5.4g	脂質5.1g 塩分3.3g	
ごはん	おにぎり(昆布)	太巻寿司	五目寿司	若布と高菜御飯	かつおふりかけ御飯	
熱量	エネルギー199kcal たんぱく質6.9g	エネルギー178kcal たんぱく質4.6g	エネルギー198kcal たんぱく質3.3g	エネルギー193kcal たんぱく質3.2g	エネルギー197kcal たんぱく質3.5g	
塩分	脂質0.7g 塩分0.5g	脂質1.1g 塩分0.2g	脂質0.5g 塩分1.3g	脂質0.6g 塩分0.9g	脂質0.9g 塩分0.2g	
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