

皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】

	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)
主 菜	豚肉の焼肉炒め	サバの照焼 (骨ごと)	とんかつ デミソースかけ	クリームシチュー	若鶏の味噌焼 コーングラタン	豚肉の卵とじ煮
副 菜1	南瓜いとし煮	じゃが芋コンソメ煮	大根ツナ煮	ほうれん草オムレツ	白菜の中華旨煮	野菜春巻
副 菜2	切干大根のサラダ	春雨の酢の物	スパナポリタン	生野菜サラダ	若布のナムル	生野菜マヨサラダ
カロリー	343kcal	321kcal	320kcal	278kcal	272kcal	337kcal
たんぱく質	13.9g	12.9g	12.9g	8.7g	14.3g	17.4g
脂 質	11.1g	16.6g	13.0g	12.0g	15.4g	20.0g
塩 分	2.2g	2.4g	2.5g	3.1g	3.6g	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14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	6月28日
麺	冷かき揚げそば	冷蒸鶏とキムチのまぜ麺	冷明太とろろうどん	冷豚しゃぶ梅おろしそば	冷中華(ごまだれ)	麺休み
熱量	エネルギー398kcal たんぱく質14.8g	エネルギー281kcal たんぱく質15.2g	エネルギー249kcal たんぱく質8.0g	エネルギー329kcal たんぱく質19.4g	エネルギー310kcal たんぱく質13.5g	
塩分	脂質9.1g 塩分3.1g	脂質3.0g 塩分4.0g	脂質1.1g 塩分2.7g	脂質5.5g 塩分4.5g	脂質4.7g 塩分4.4g	
ごはん	おにぎり(昆布)	若布と鮭御飯	のりたまふりかけ御飯	稲荷寿司	枝豆御飯	
熱量	エネルギー199kcal たんぱく質6.9g	エネルギー191kcal たんぱく質3.3g	エネルギー198kcal たんぱく質3.2g	エネルギー212kcal たんぱく質5.1g	エネルギー187kcal たんぱく質4.3g	
塩分	脂質0.7g 塩分0.5g	脂質0.6g 塩分0.8g	脂質1.0g 塩分0.3g	脂質4.6g 塩分0.4g	脂質1.4g 塩分0.1g	
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 塩分 脂質5.1g 塩分0.3g	エネルギー48kcal たんぱく質1.4g 脂質1.8g 塩分0.5g	エネルギー59kcal たんぱく質1.0g 脂質4.7g 塩分0.7g	エネルギー76kcal たんぱく質1.4g 脂質5.1g 塩分0.3g	エネルギー36kcal たんぱく質1.2g 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