

皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】



	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)
主菜	アジの西京焼 だし巻玉子	ハヤシライス	麻婆茄子	若鶏の磯辺焼 ミートマカロニグラ タン	鮪のメンチカツ	甘酢あんかけ 肉団子
副菜1	キャベツの煮物	オムレツ	ツナ入玉子焼	肉じゃが煮	高野豆腐の煮物	南瓜レモン煮
副菜2	ひじきサラダ	生野菜サラダ	白菜ゆかり和え	紅白なます	バジルスパゲティ	ほうれん草ナムル
カロリー	306kcal	238kcal	309kcal	295kcal	293kcal	300kcal
たんぱく質	14.4g	10.1g	11.6g	16.0g	10.6g	12.4g
脂質	18.3g	11.2g	20.1g	12.0g	13.6g	8.4g
塩分	2.5g	3.5g	3.2g	2.2g	1.5g	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ものになります。

*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
	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
麺	温担々麺	温天ぷらそば	温野菜と豚肉の塩うどん	温唐揚げラーメン	温山菜ためきそば	麺休み
熱量	エネルギー393kcal たんぱく質18.1g	エネルギー395kcal たんぱく質16.1g	エネルギー279kcal たんぱく質11.0g	エネルギー419kcal たんぱく質19.3g	エネルギー404kcal たんぱく質13.6g	
塩分	脂質14.4g 塩分5.8g	脂質7.4g 塩分6.8g	脂質3.5g 塩分5.5g	脂質15.8g 塩分6.8g	脂質7.7g 塩分8.4g	
ごはん	おにぎり(昆布)	太巻寿司	若布と明太子御飯	かおり御飯	こぎつね御飯	
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189kcal たんぱく質3.0g	エネルギー190kcal たんぱく質2.9g	エネルギー216kcal たんぱく質4.7g	
塩分	脂質0.7g 塩分0.5g	脂質1.1g 塩分0.2g	脂質0.5g 塩分0.5g	脂質0.4g 塩分0.9g	脂質1.2g 塩分1.2g	
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