

皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】



| | 3月2日(月) | 3月3日(火) | 3月4日(水) | 3月5日(木) | 3月6日(金) | 3月7日(土) |
|-------|---------------------|--------------------|-----------|------------------------------|-----------|----------|
| 主菜 | 甘酢あん棒肉団子 ねぎ入厚焼玉子 | エビ天 かき揚げ 南瓜天 | ポークカレー | 若鶏の金山寺味噌焼 ミートマカロニ グラタン | ブリの煮付風 | 麻婆茄子 |
| 副菜1 | 牛蒡の煮物 | 大根とさつま揚げの煮物 | ほうれん草オムレツ | じゃが芋コンソメ煮 | キャベツの中華旨煮 | 玉子豆腐 |
| 副菜2 | スパサラダ | チンゲン菜のナムル | 生野菜サラダ | おくら梅じそ和え | 大豆サラダ | キャベツかに和え |
| カロリー | 253kcal | 301kcal | 263kcal | 254kcal | 303kcal | 260kcal |
| たんぱく質 | 9.1g | 9.0g | 11.3g | 15.3g | 19.2g | 7.7g |
| 脂質 | 12.6g | 11.8g | 13.4g | 11.5g | 18.9g | 17.6g |
| 塩分 | 2.0g | 2.4g | 3.5g | 3.2g | 2.0g | 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 |
|-----|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|------|
| | 3月2日 | 3月3日 | 3月4日 | 3月5日 | 3月6日 | 3月7日 |
| 麺 | 温山菜たぬきそば | 温醤油ラーメン | 温カレーうどん | 温鴨そば | 温ワンタン麺 | 麺休み |
| 熱量 | エネルギー404kcal たんぱく質13.6g | エネルギー326kcal たんぱく質17.1g | エネルギー410kcal たんぱく質16.8g | エネルギー325kcal たんぱく質14.9g | エネルギー309kcal たんぱく質15.0g | |
| 塩分 | 脂質7.7g 塩分8.4g | 脂質9.6g 塩分6.8g | 脂質9.7g 塩分7.9g | 脂質6.5g 塩分6.6g | 脂質6.0g 塩分6.9g | |
| ごはん | おにぎり(昆布) | ゆかり御飯 | のり玉ふりかけ御飯 | 太巻寿司 | 若布と高菜御飯 | 麺休み |
| 熱量 | エネルギー199kcal たんぱく質6.9g | エネルギー189kcal たんぱく質2.9g | エネルギー198kcal たんぱく質3.2g | エネルギー178kcal たんぱく質4.6g | エネルギー193kcal たんぱく質3.2g | |
| 塩分 | 脂質0.7g 塩分0.5g | 脂質0.4g 塩分1.0g | 脂質1.0g 塩分0.3g | 脂質1.1g 塩分0.2g | 脂質0.6g 塩分0.9g | |
| 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 | 麺休み |
| 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