

## 皿盛り スマイルケア食 【昼食メニュー】



	1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)	1月17日(土)
主菜	ハヤシライス	赤魚の塩焼 筍しゅうまい	麻婆春雨	ホタテ入 クリーミーフライ みそ味つくね	若鶏の磯辺焼 ツナグラタン	タラの煮付風
副菜1	オムレツ	茄子の味噌煮	ツナ入玉子焼	細切昆布煮	大根かにくずあん煮	肉じゃが煮
副菜2	生野菜サラダ	コーンサラダ	もやしナムル	おくらなめ茸和え	白菜の中華和え	春雨サラダ
カロリー	238kcal	282kcal	214kcal	216kcal	261kcal	258kcal
たんぱく質	10.1g	13.2g	12.5g	8.0g	15.2g	16.9g
脂質	11.2g	16.9g	8.4g	10.1g	15.1g	10.0g
塩分	3.5g	2.2g	2.9g	1.9g	3.1g	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、骨ごと召し上がるよう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、よろしくお願ひ致します。

\*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
	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
麺		温えび磯辺天そば	温かき玉風鶏ねぎ塩うどん	温とんこつラーメン	温カレーそば	
熱量	エネルギー-335kcal たんぱく質15.2g	エネルギー-345kcal たんぱく質14.4g	エネルギー-317kcal たんぱく質13.9g	エネルギー-429kcal たんぱく質20.6g		
塩分	脂質6.4g 塩分6.8g	脂質9.6g 塩分5.8g	脂質10.3g 塩分6.5g	脂質10.0g 塩分8.5g		
ごはん		稻荷寿司	おにぎり(梅)	きのこ御飯	枝豆御飯	麺休み
熱量	エネルギー-212kcal たんぱく質5.1g	エネルギー-190kcal たんぱく質6.8g	エネルギー-212kcal たんぱく質4.4g	エネルギー-211kcal たんぱく質4.9g		
塩分	脂質4.6g 塩分0.4g	脂質0.7g 塩分0.8g	脂質0.6g 塩分1.5g	脂質1.6g 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	
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(希釀タイプ)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)フードサービスストーワ