

皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】

	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)
主 菜	エビ天 かき揚げ オクラ天 ヤングコーン天	若鶏の蒲焼 ツナグラタン	豚肉の甘辛煮	赤魚の煮付風	ポークカレー	若鶏の蒸焼 きのこあんかけ
副 菜1	一口そうめん	大根としめじの煮物	枝豆入オムレツ	キャベツとさつま揚 げの煮物	大根サラダ	じゃが芋の塩煮
副 菜2	茄子煮浸し	もやし中華酢	キャベツと若布のドレサラダ	スパサラダ	コーンフライ	ボイルキャベツ塩昆布和え
カロリー	317kcal	292kcal	200kcal	226kcal	374kcal	270kcal
たんぱく質	6.7g	15.6g	11.7g	14.4g	11.0g	18.9g
脂 質	17.0g	15.0g	6.8g	10.0g	22.1g	12.6g
塩 分	3.2g	3.2g	2.6g	2.3g	3.3g	2.2g

*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ことになります。

*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
	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	6月28日
麺	冷味噌ラーメン	冷なめ茸オクラそば	冷サラダうどん	冷大豆ミートのピリ辛ジャージャー麺	冷鴨そば	麺休み
熱量	エネルギー340kcal たんぱく質16.1g	エネルギー348kcal たんぱく質13.6g	エネルギー363kcal たんぱく質13.3g	エネルギー328kcal たんぱく質16.5g	エネルギー423kcal たんぱく質14.8g	
塩分	脂質8.9g 塩分3.4g	脂質6.0g 塩分4.1g	脂質10.2g 塩分2.8g	脂質8.7g 塩分3.6g	脂質12.6g 塩分3.7g	
ごはん	かつおふりかけご飯	おにぎり(梅)	菜飯(ごま入)	かおり御飯	太巻寿司	
熱量	エネルギー198kcal たんぱく質3.8g	エネルギー190kcal たんぱく質6.8g	エネルギー194kcal たんぱく質3.1g	エネルギー190kcal たんぱく質2.9g	エネルギー177kcal たんぱく質4.6g	
塩分	脂質0.9g 塩分0.2g	脂質0.7g 塩分0.8g	脂質0.7g 塩分0.9g	脂質0.4g 塩分0.9g	脂質1.1g 塩分0.2g	
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	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