

皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】



|       | 12月1日(月)         | 12月2日(火)    | 12月3日(水)        | 12月4日(木)  | 12月5日(金)  | 12月6日(土)    |
|-------|------------------|-------------|-----------------|-----------|-----------|-------------|
| 主 菜   | 絹厚揚げ豆腐<br>黒酢あんかけ | サバの味醂醤油焼    | チキンカツ<br>カニグラタン | 豚ロースの塩だれ焼 | ポークカレー    | 若鶏の磯辺焼      |
| 副 菜1  | 野菜春巻             | キャベツと油揚げの煮物 | 大根とさつま揚げの煮物     | 茄子トマト煮    | ほうれん草オムレツ | じゃが芋の塩煮     |
| 副 菜2  | 棒棒鶏サラダ           | カニマヨ和え      | もやしナムル          | おくらだしつゆ和え | 大根サラダ     | トマトチーズスパゲティ |
| カロリー  | 280kcal          | 346kcal     | 292kcal         | 253kcal   | 273kcal   | 242kcal     |
| たんぱく質 | 7.8g             | 17.1g       | 10.8g           | 11.2g     | 10.9g     | 17.7g       |
| 脂 質   | 13.0g            | 24.6g       | 13.3g           | 17.5g     | 15.1g     | 11.8g       |
| 塩 分   | 2.3g             | 3.3g        | 2.9g            | 2.6g      | 3.2g      | 1.8g        |

\*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   |
|-----|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------|
|     | 12月1日                   | 12月2日                   | 12月3日                   | 12月4日                   | 12月5日                   | 12月6日 |
| 麺   | 温醤油ラーメン                 | 温きつねそば                  | 温チゲみそうどん                | 温とんこつラーメン               | 温鶏ささみ天そば                | 麺休み   |
| 熱量  | エネルギー326kcal たんぱく質17.1g | エネルギー412kcal たんぱく質21.6g | エネルギー350kcal たんぱく質15.4g | エネルギー317kcal たんぱく質13.9g | エネルギー378kcal たんぱく質21.0g |       |
| 塩分  | 脂質9.6g 塩分6.8g           | 脂質10.7g 塩分7.0g          | 脂質9.0g 塩分5.4g           | 脂質10.3g 塩分6.5g          | 脂質7.5g 塩分7.0g           |       |
| ごはん | 若菜と梅しそ御飯                | おにぎり(昆布)                | のり玉ふりかけ御飯               | きのご御飯                   | 稲荷寿司                    |       |
| 熱量  | エネルギー193kcal たんぱく質3.1g  | エネルギー199kcal たんぱく質6.9g  | エネルギー198kcal たんぱく質3.2g  | エネルギー212kcal たんぱく質4.4g  | エネルギー212kcal たんぱく質5.1g  |       |
| 塩分  | 脂質0.8g 塩分0.8g           | 脂質0.7g 塩分0.5g           | 脂質1.0g 塩分0.3g           | 脂質0.6g 塩分1.5g           | 脂質4.6g 塩分0.4g           |       |
| 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