

## 皿盛り スマイルケア食 【昼食メニュー】



	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)
主菜	豚肉の甘辛煮	レモン香る 真鯛のカツ	クリームシチュー	若鶏の蒸焼 トマトソースかけ コーングラタン	ホッケの塩焼	とんかつ
副菜1	南瓜甘煮	五目金平煮	生野菜サラダ	白菜コンソメ煮	茄子煮浸し	じゃが芋の煮物
副菜2	キャベツと若布のド レサラダ	干し豆腐の炒め物	オムレツ	青のり入ポテトサラダ	ハムサラダ	マカロニのオーロラソース和え
カロリー	222kcal	247kcal	282kcal	306kcal	260kcal	344kcal
たんぱく質	10.7g	9.8g	9.7g	14.3g	13.1g	9.7g
脂質	5.2g	11.5g	13.2g	16.5g	17.7g	13.9g
塩分	2.9g	2.0g	3.3g	3.3g	2.2g	2.8g

\*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
	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
麺	温肉そば	温コーンラーメン	温カレーうどん	温かき揚そば	温塩ラーメン	
熱量	エネルギー345kcal たんぱく質19.8g	エネルギー340kcal たんぱく質15.9g	エネルギー410kcal たんぱく質16.8g	エネルギー415kcal たんぱく質15.9g	エネルギー301kcal たんぱく質15.3g	
塩分	脂質4.4g 塩分7.2g	脂質7.9g 塩分8.3g	脂質9.7g 塩分7.9g	脂質9.1g 塩分6.6g	脂質8.2g 塩分7.8g	
ごはん	稻荷寿司	かつおふりかけ御飯	おにぎり(梅)	鶏飯	ゆかり御飯	麺休み
熱量	エネルギー212kcal たんぱく質5.1g	エネルギー197kcal たんぱく質3.5g	エネルギー190kcal たんぱく質6.8g	エネルギー225kcal たんぱく質5.2g	エネルギー189kcal たんぱく質2.9g	
塩分	脂質4.6g 塩分0.4g	脂質0.9g 塩分0.2g	脂質0.7g 塩分0.8g	脂質1.4g 塩分1.5g	脂質0.4g 塩分1.0g	
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