

皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】



	6月15日(月)	6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	6月19日(金)	6月20日(土)
主菜	絹厚揚げ豆腐 黒酢あんかけ	ポークカレー	メバルの生姜煮風	チキンステーキ 茄子ミートグラタン	ホタテ入 クリーミーフライ 筍しゅうまい	豚ロースの照焼
副菜1	野菜春巻	オムレツ	里芋の煮物	牛蒡の味噌煮	大根コンソメ煮	肉じゃが煮
副菜2	棒棒鶏サラダ	大根サラダ	ちくわサラダ	おくらだしつゆ和え	焼きそば	春雨中華酢
カロリー	276kcal	271kcal	205kcal	277kcal	290kcal	287kcal
たんぱく質	8.6g	10.8g	13.7g	10.2g	7.0g	14.0g
脂質	12.5g	15.0g	7.7g	14.5g	13.1g	12.0g
塩分	2.4g	3.3g	2.4g	2.7g	1.9g	3.4g

*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
	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
麺	冷ピリ辛担々麺	冷かき揚げそば(紅生姜)	冷きつねうどん	冷魚介豚骨ませそば	冷厚焼玉子入りたぬきそば	麺休み
熱量	エネルギー447kcal たんぱく質21.5g	エネルギー360kcal たんぱく質11.6g	エネルギー397kcal たんぱく質17.4g	エネルギー317kcal たんぱく質17.6g	エネルギー392kcal たんぱく質15.4g	
塩分	脂質18.0g 塩分4.3g	脂質6.9g 塩分3.2g	脂質10.5g 塩分3.1g	脂質4.4g 塩分5.0g	脂質9.1g 塩分3.7g	
ごはん	若菜と梅しそ御飯	太巻寿司	おにぎり(昆布)	若布御飯(ごま入り)	五目寿司	
熱量	エネルギー193kcal たんぱく質3.1g	エネルギー178kcal たんぱく質4.6g	エネルギー199kcal たんぱく質6.9g	エネルギー188kcal たんぱく質2.9g	エネルギー225kcal たんぱく質3.8g	
塩分	脂質0.8g 塩分0.8g	脂質1.1g 塩分0.2g	脂質0.7g 塩分0.5g	脂質0.4g 塩分1.1g	脂質0.6g 塩分1.5g	
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	
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