

皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】



	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)
主菜	豚肉の甘辛煮	カレイの天ぷら 野菜あんかけ	ハンバーグ塩だれ焼 じゃが芋のマヨ焼	ぶりの蒲焼	クリームシチュー	若鶏の蒸焼 きのこマヨソース
副菜1	南瓜の甘煮	白菜の煮物	ひじきの煮物	切干煮付	菜の花入オムレツ	たけのこと油揚げの 煮物
副菜2	ビーフン入 中華サラダ	四色甘酢	チンゲン菜のごま和え	マカロニサラダ	大根サラダ	トマトチーズスパゲティ
カロリー	228kcal	255kcal	410kcal	336kcal	277kcal	325kcal
たんぱく質	10.7g	10.5g	10.7g	17.6g	8.5g	17.0g
脂質	4.9g	10.8g	27.4g	18.8g	12.9g	22.5g
塩分	3.2g	2.2g	3.3g	2.4g	3.3g	1.9g

*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
	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日
麺	冷かき揚げそば	冷大豆ミートのピリ辛ジャージャー麺	冷サラダうどん	冷鴨そば	冷塩ラーメン	麺休み
熱量	エネルギー398kcal たんぱく質14.6g	エネルギー328kcal たんぱく質16.5g	エネルギー362kcal たんぱく質13.2g	エネルギー314kcal たんぱく質13.9g	エネルギー286kcal たんぱく質15.3g	
塩分	脂質9.0g 塩分3.2g	脂質8.7g 塩分3.6g	脂質10.1g 塩分2.8g	脂質6.5g 塩分3.4g	脂質6.7g 塩分4.7g	
ごはん	おにぎり(昆布)	かおり御飯	若布御飯	稲荷寿司	のり玉ふりかけ御飯	
熱量	エネルギー199kcal たんぱく質6.9g	エネルギー190kcal たんぱく質2.9g	エネルギー188kcal たんぱく質2.9g	エネルギー212kcal たんぱく質5.1g	エネルギー198kcal たんぱく質3.2g	
塩分	脂質0.7g 塩分0.5g	脂質0.4g 塩分0.9g	脂質0.4g 塩分1.1g	脂質4.6g 塩分0.4g	脂質1.0g 塩分0.3g	
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