

皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】

	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	10月25日(土)
主 菜	ハンバーグ トマトソース	アジの西京焼	ハヤシライス	若鶏の磯辺焼 南瓜マヨ焼	麻婆茄子	とんかつ
副 菜1	キャベツの煮物	高野豆腐の煮物	オムレツ	白菜と竹輪の煮物	玉子焼き (ツナ)	肉じゃが煮
副 菜2	バジルスパゲティ	ひじきサラダ	生野菜サラダ	紅白なます	スパサラダ	白菜ゆかり和え
カロリー	300kcal	343kcal	237kcal	379kcal	390kcal	325kcal
たんぱく質	12.8g	18.5g	10.0g	13.9g	12.7g	12.1g
脂 質	12.7g	21.5g	11.2g	24.1g	26.6g	14.4g
塩 分	2.9g	2.6g	3.5g	2.5g	2.7g	3.2g

*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
	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
麺	冷海老入りかき揚げそば	冷ピリ辛担々麺	冷わかめたぬきうどん	冷茶そば	冷中華(ごまだれ)	麺休み
熱量	エネルギー398kcal たんぱく質14.8g	エネルギー431kcal たんぱく質20.7g	エネルギー347kcal たんぱく質8.4g	エネルギー366kcal たんぱく質12.2g	エネルギー311kcal たんぱく質13.6g	
塩分	脂質9.1g 塩分3.1g	脂質17.9g 塩分4.3g	脂質7.3g 塩分3.3g	脂質8.8g 塩分3.1g	脂質4.7g 塩分4.7g	
ごはん	おにぎり(昆布)	若布と高菜御飯	稲荷寿司	若菜と梅しそ御飯	菜飯(ごま入り)	
熱量	エネルギー199kcal たんぱく質6.9g	エネルギー193kcal たんぱく質3.2g	エネルギー212kcal たんぱく質5.1g	エネルギー193kcal たんぱく質3.1g	エネルギー192kcal たんぱく質3.1g	
塩分	脂質0.7g 塩分0.5g	脂質0.6g 塩分0.9g	脂質4.6g 塩分0.4g	脂質0.8g 塩分0.8g	脂質0.7g 塩分0.8g	
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 塩分 脂質5.1g 塩分0.3g	エネルギー48kcal たんぱく質1.4g 脂質1.8g 塩分0.5g	エネルギー59kcal たんぱく質1.0g 脂質4.7g 塩分0.7g	エネルギー76kcal たんぱく質1.4g 脂質5.1g 塩分0.3g	エネルギー36kcal たんぱく質1.2g 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