

皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】

	10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)
主 菜	ポークカレー	メバルの生姜煮風	エビフライ	チキンステーキ 茄子ミートグラタン	牛肉コロッケ オムレツ	絹厚揚げ豆腐 黒酢あんかけ
副 菜1	オムレツ	里芋としめじの煮物	たけのこの煮物	キャベツと油揚げの 煮物	白菜ツナ煮	野菜春巻
副 菜2	生野菜サラダ	カニマヨ和え	おくらだしつゆ和え	若布と花麩の酢の物	焼きそば	棒棒鶏サラダ
カロリー	274kcal	202kcal	322kcal	262kcal	355kcal	276kcal
たんぱく質	11.0g	4.1g	8.7g	11.4g	10.9g	8.6g
脂 質	15.1g	7.1g	20.1g	11.9g	16.9g	12.5g
塩 分	3.2g	2.9g	2.3g	3.3g	2.1g	2.4g

*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5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
麺	冷塩ラーメン	冷かき揚げそば	冷明太とろろうどん	冷中華(醤油)	冷豚しゃぶ梅おろしそば	麺休み
熱量	エネルギー291kcal たんぱく質18.4g	エネルギー361kcal たんぱく質11.6g	エネルギー252kcal たんぱく質7.6g	エネルギー305kcal たんぱく質13.6g	エネルギー323kcal たんぱく質19.3g	
塩分	脂質4.4g 塩分4.5g	脂質6.9g 塩分3.0g	脂質1.2g 塩分2.2g	脂質3.1g 塩分6.1g	脂質5.5g 塩分4.5g	
ごはん	おにぎり(梅)	太巻寿司	若布としらす御飯	菜飯(ごま入り)	のり玉ふりかけ御飯	
熱量	エネルギー191kcal たんぱく質6.7g	エネルギー178kcal たんぱく質4.6g	エネルギー192kcal たんぱく質3.4g	エネルギー192kcal たんぱく質3.1g	エネルギー198kcal たんぱく質3.2g	
塩分	脂質0.7g 塩分0.6g	脂質1.1g 塩分0.2g	脂質0.6g 塩分1.0g	脂質0.7g 塩分0.9g	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