

皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】



	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)
主菜	ホッケの塩焼	上ヒ天 そら豆入かき揚げ おくら天 南瓜天	あぶり焼チキン ツナグラタン	レモン香る真鯛のカ ツ	クリームシチュー	豚肉の甘辛煮
副菜1	大根とさつま揚げの煮物	一口そうめん	じゃが芋の煮物	白菜コンソメ煮	オムレツ	南瓜甘煮
副菜2	マカロニサラダ	茄子の煮浸し	もやし中華酢	焼きそば	生野菜サラダ	コーンサラダ
カロリー	229kcal	350kcal	299kcal	298kcal	275kcal	263kcal
たんぱく質	13.7g	7.3g	13.0g	7.2g	9.9g	10.6g
脂質	10.1g	17.7g	12.3g	12.3g	12.0g	9.3g
塩分	2.4g	3.2g	2.5g	1.7g	3.4g	2.9g

*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
	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日
麺	冷かき揚げそば	冷中華(しょうゆ)	冷きつねうどん	冷なめ茸オクラそば	冷ピリ辛担々麺	麺休み
熱量	エネルギー-377kcal たんぱく質12.9g	エネルギー-306kcal たんぱく質18.8g	エネルギー-397kcal たんぱく質17.4g	エネルギー-344kcal たんぱく質12.2g	エネルギー-447kcal たんぱく質21.5g	
塩分	脂質7.7g 塩分2.9g	脂質3.0g 塩分5.8g	脂質10.5g 塩分3.1g	脂質6.0g 塩分3.9g	脂質18.0g 塩分4.3g	
ごはん	稲荷寿司	おにぎり(梅)	ゆかり御飯	若布と鮭御飯	菜飯(ごま入り)	
熱量	エネルギー-212kcal たんぱく質5.1g	エネルギー-191kcal たんぱく質6.7g	エネルギー-189kcal たんぱく質2.9g	エネルギー-194kcal たんぱく質3.4g	エネルギー-192kcal たんぱく質3.1g	
塩分	脂質4.6g 塩分0.4g	脂質0.7g 塩分0.6g	脂質0.4g 塩分1.0g	脂質0.6g 塩分0.8g	脂質0.7g 塩分0.9g	
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