

皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】

	5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)	5月24日(土)
主 菜	ハンバーグ オニオンソース	タラの香草マヨ焼	クリームシチュー	若鶏の金山寺味噌焼 カニグラタン	ハムカツ みそ味つくね	豚肉の卵とじ煮
副 菜1	南瓜いとか煮	じゃが芋コンソメ煮	ほうれん草オムレツ	大根ツナ煮	五目金平煮	野菜春巻
副 菜2	カニマヨ和え	若布のナムル	生野菜サラダ	ビーフン入中華サラダ	切干大根のサラダ	蒸焼そばチリソースかけ
カロリー	361kcal	258kcal	278kcal	282kcal	379kcal	343kcal
たんぱく質	13.7g	14.5g	8.7g	15.7g	11.7g	18.4g
脂 質	15.0g	11.5g	12.0g	15.1g	22.2g	14.9g
塩 分	2.9g	2.9g	3.1g	2.6g	2.5g	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 麵 定 食

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
麵	冷ピリ辛しゃぶしゃぶそば	冷中華(ごまだれ)	冷カルボナーラ風うどん	冷なめ茸オクラそば	冷蒸し鶏とキムチのまぜ麺	麵休み
熱量	エネルギー354kcal たんぱく質19.1g	エネルギー310kcal たんぱく質13.5g	エネルギー391kcal たんぱく質14.8g	エネルギー348kcal たんぱく質13.6g	エネルギー281kcal たんぱく質15.2g	
塩分	脂質8.9g 塩分3.5g	脂質4.7g 塩分4.4g	脂質16.8g 塩分1.8g	脂質6.0g 塩分4.1g	脂質3.0g 塩分4.0g	
ごはん	ゆかり御飯	おにぎり(昆布)	若布と鮭御飯	太巻寿司	若布と高菜御飯	
熱量	エネルギー189kcal たんぱく質2.9g	エネルギー199kcal たんぱく質6.9g	エネルギー191kcal たんぱく質3.3g	エネルギー177kcal たんぱく質4.6g	エネルギー193kcal たんぱく質3.2g	
塩分	脂質0.4g 塩分0.9g	脂質0.7g 塩分0.5g	脂質0.6g 塩分0.8g	脂質1.1g 塩分0.2g	脂質0.6g 塩分0.9g	
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	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	

※介護麵の注文は前日14：00(月曜日は前週金曜日14：00)までで締切となります。

※温かい麵は小袋のめんつゆ(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。

※冷たい麵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