

皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】

	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)
主 菜	麻婆白菜	クリームシチュー	アジの照焼	豚肉の甘辛煮	えび海苔カツ ツナグラタン	あぶり焼チキン 海鮮焼売
副 菜1	一口棒ぎょうざ	ほうれん草オムレツ	にけのこと油揚げの煮物	玉子豆腐	じゃが芋の塩煮	大根とさつま揚げの煮物
副 菜2	若布のナムル	生野菜サラダ	青のり入ポテトサラダ	ビーフン入中華サラダ	三色なます	ハムサラダ
カロリー	220kcal	280kcal	204kcal	209kcal	284kcal	299kcal
たんぱく質	8.6g	9.4g	14.6g	10.6g	11.2g	11.7g
脂 質	6.9g	11.7g	7.4g	5.5g	10.1g	14.9g
塩 分	2.2g	3.3g	2.6g	2.5g	2.1g	2.5g

*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26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
麺	冷茶そば	冷大豆ミートのピリ辛ジャージャー麺	冷山菜なめこうどん	冷天ぷらそば	冷唐揚げラーメン	麺休み
熱量	エネルギー367kcal たんぱく質12.9g	エネルギー359kcal たんぱく質17.9g	エネルギー283kcal たんぱく質8.0g	エネルギー427kcal たんぱく質17.6g	エネルギー419kcal たんぱく質21.6g	
塩分	脂質8.7g 塩分3.2g	脂質8.8g 塩分3.8g	脂質1.2g 塩分4.2g	脂質10.4g 塩分3.2g	脂質13.7g 塩分3.8g	
ごはん	稲荷寿司	若布御飯(ごま入り)	おにぎり(昆布)	かつおふりかけ御飯	若菜と梅しそ御飯	
熱量	エネルギー212kcal たんぱく質5.1g	エネルギー188kcal 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197kcal たんぱく質3.5g	エネルギー193kcal たんぱく質3.1g	
塩分	脂質4.6g 塩分0.4g	脂質0.4g 塩分1.1g	脂質0.7g 塩分0.5g	脂質0.9g 塩分0.2g	脂質0.8g 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	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