

# 皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】



	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)
主菜	チーズinハンバーグ トマトソースかけ	若鶏の照焼 じゃが芋の香草マヨ 焼	ハヤシライス	アジの塩焼 オムレツ	鶏ささみの天ぷら 中華風野菜炒め	麻婆茄子
副菜1	里芋の煮物	大根かにくずあん煮	コーンフライ	じゃが芋の旨煮	白身魚と豆腐のしん じょう	玉子豆腐
副菜2	スパサラダ	白菜の中華酢和え	ツナサラダ	ひじきサラダ	紅白なます	ポイルキャベツ塩昆布和え
カロリー	335kcal	364kcal	409kcal	321kcal	299kcal	252kcal
たんぱく質	12.3g	13.5g	11.1g	15.9g	13.8g	7.8g
脂質	15.8g	26.3g	25.6g	17.6g	13.2g	17.5g
塩分	3.2g	2.5g	2.9g	2.8g	2.0g	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29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	
麺	冷天ぷらそば	冷大豆ミートのピリ辛担々麺	冷温玉たぬきなめこうどん	冷干しエビと刻み海苔のおろしそば	冷塩ラーメン	
熱量	エネルギー413kcal たんぱく質14.5g	エネルギー370kcal たんぱく質17.6g	エネルギー402kcal たんぱく質13.9g	エネルギー266kcal たんぱく質13.7g	エネルギー281kcal たんぱく質14.8g	
塩分	脂質9.2g 塩分3.1g	脂質10.0g 塩分4.8g	脂質12.3g 塩分2.7g	脂質1.4g 塩分3.0g	脂質6.3g 塩分4.3g	
ごはん	おにぎり(昆布)	青じそ御飯	若布コーン御飯	太巻寿司	若布しらす御飯	麺休み
熱量	エネルギー199kcal たんぱく質6.9g	エネルギー190kcal たんぱく質2.9g	エネルギー194kcal たんぱく質3.1g	エネルギー177kcal たんぱく質4.6g	エネルギー192kcal たんぱく質3.4g	
塩分	脂質0.7g 塩分0.5g	脂質0.4g 塩分0.9g	脂質0.5g 塩分0.7g	脂質1.1g 塩分0.2g	脂質0.5g 塩分1.0g	
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