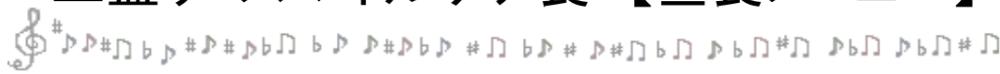


# 皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】



	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)
主菜	和風甘酢あんかけ肉団子	ベーコンカレーフライ マカロニグラタン	アジの蒲焼 筍しゅうまい	ハヤシライス	豆腐ハンバーグ そぼろあんかけ	ほたて入 クリーミーフライ ローストチキン
副菜1	南瓜レモン煮	大根と油揚げの煮物	茄子の味噌煮	オムレツ	じゃが芋と椎茸の煮物	細切昆布煮
副菜2	菜の花のごま和え	もやしナムル	かぼちゃサラダ	生野菜サラダ	ひじきサラダ	ほうれん草おかか和え
カロリー	296kcal	290kcal	326kcal	250kcal	427kcal	220kcal
たんぱく質	13.2g	7.3g	14.5g	10.3g	11.2g	9.7g
脂質	7.3g	15.0g	18.1g	13.2g	24.4g	11.3g
塩分	2.5g	2.8g	2.7g	3.2g	3.4g	1.9g

\*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
	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
麺	温唐揚げラーメン	温えび磯辺天そば	温かき玉風鶏ねぎ塩うどん	温とんこつラーメン	温肉そば	麺休み
熱量	エネルギー489kcal たんぱく質24.1g	エネルギー335kcal たんぱく質15.2g	エネルギー345kcal たんぱく質14.4g	エネルギー317kcal たんぱく質13.9g	エネルギー345kcal たんぱく質19.8g	
塩分	脂質22.0g 塩分7.1g	脂質6.4g 塩分6.8g	脂質9.6g 塩分5.8g	脂質10.3g 塩分6.5g	脂質4.4g 塩分7.2g	
ごはん	かつおふりかけ御飯	稲荷寿司	おにぎり(梅)	若布御飯	菜飯(ごま入り)	
熱量	エネルギー197kcal たんぱく質3.5g	エネルギー212kcal たんぱく質5.1g	エネルギー190kcal たんぱく質6.8g	エネルギー189kcal たんぱく質3.0g	エネルギー192kcal たんぱく質3.1g	
塩分	脂質0.9g 塩分0.2g	脂質4.6g 塩分0.4g	脂質0.7g 塩分0.8g	脂質0.4g 塩分1.4g	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