

皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】

	9月28日(月)	9月29日(火)	9月30日(水)	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)
主 菜	ハンバーグ 大根卸しあんかけ	チキンカレー	ブリの蒲焼	若鶏の香草マヨ焼	えび海苔カツ ツナグラタン	豚肉の味噌炒め
副 菜1	茄子煮浸し	生野菜サラダ	ひじきの煮物	じゃが芋の煮物	大根としめじの煮物	玉子豆腐
副 菜2	オクラ生姜醤油和え	ほうれん草オムレツ	コーンサラダ	ねぎ塩スパゲティ	白菜のごま和え	春雨の酢の物
カロリー	282kcal	309kcal	292kcal	344kcal	261kcal	208kcal
たんぱく質	11.6g	11.1g	16.0g	15.4g	9.8g	13.1g
脂 質	17.7g	18.0g	17.0g	18.3g	10.6g	6.6g
塩 分	2.8g	3.3g	2.5g	2.3g	2.7g	2.4g

*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
	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
麺	冷鶏ささみ天そば	冷中華(ごまだれ)	冷坦々うどん	冷茶そば	冷ちゃんぽん麺	麺休み
熱量	エネルギー363kcal たんぱく質20.1g	エネルギー357kcal たんぱく質16.8g	エネルギー402kcal たんぱく質15.6g	エネルギー367kcal たんぱく質12.9g	エネルギー301kcal たんぱく質15.0g	
塩分	脂質7.5g 塩分3.1g	脂質5.9g 塩分4.5g	脂質11.7g 塩分4.2g	脂質8.7g 塩分3.2g	脂質3.7g 塩分4.1g	
ごはん	牛ごぼう御飯	おにぎり(昆布)	かつおふりかけ御飯	稲荷寿司	若布と高菜御飯	
熱量	エネルギー197kcal たんぱく質3.2g	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212kcal たんぱく質5.1g	エネルギー195kcal たんぱく質3.2g	
塩分	脂質0.8g 塩分1.2g	脂質0.7g 塩分0.5g	脂質0.9g 塩分0.2g	脂質4.6g 塩分0.4g	脂質0.6g 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 コールスロードレッシング	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