

皿盛り スマイルケア食【昼食メニュー】



	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)
主菜	大豆ミートの挽肉カレー	タラの生姜煮風	ささみフライ	豚肉の焼肉炒め	若鶏の磯辺焼カニグラタン	カレイの揚げ煮風
副菜1	オムレツ	五目大豆煮	肉じゃが煮	南瓜いとこ煮	大根ツナ煮	キャベツと油揚げの煮物
副菜2	生野菜サラダ	ちくわサラダ	白菜の生姜醤油和え	マカロニのオーロラソース和え	もやしナムル	カニマヨ和え
カロリー	244kcal	249kcal	308kcal	317kcal	274kcal	301kcal
たんぱく質	10.5g	21.5g	11.8g	14.1g	15.7g	12.2g
脂質	11.0g	8.4g	11.9g	10.7g	15.6g	15.8g
塩分	3.2g	2.5g	2.2g	2.7g	3.1g	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。

介護麺定食



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
麺	温揚げ餃子ラーメン	温きつねそば	温かき揚げうどん	温担々麺	温鴨南蛮そば	麺休み
熱量	エネルギー359kcal たんぱく質15.5g	エネルギー412kcal たんぱく質21.6g	エネルギー362kcal たんぱく質9.2g	エネルギー393kcal たんぱく質18.1g	エネルギー442kcal たんぱく質16.2g	
塩分	脂質10.7g 塩分6.7g	脂質10.7g 塩分7.0g	脂質6.6g 塩分6.0g	脂質14.4g 塩分5.8g	脂質12.6g 塩分7.1g	
ごはん	若菜と梅しそ御飯	おにぎり(梅)	のり玉ふりかけ御飯	若布コーン御飯	太巻寿司	
熱量	エネルギー193kcal たんぱく質3.1g	エネルギー190kcal たんぱく質6.8g	エネルギー198kcal たんぱく質3.2g	エネルギー195kcal たんぱく質3.1g	エネルギー178kcal たんぱく質4.6g	
塩分	脂質0.8g 塩分0.8g	脂質0.7g 塩分0.8g	脂質1.0g 塩分0.3g	脂質0.5g 塩分0.8g	脂質1.1g 塩分0.2g	
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