

# ゆうスペース 5月昼食サービス献立表

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
						1			2			3		
	工			工		鮭の若草焼き	工	555	かきたまにゆうめん	工	741	<b>特別開所</b> <b>弁当購入</b>	工	
	塩			塩		ベーコンと野菜の洋風煮	塩	3.5	厚揚げとわかめの煮物	塩	3.8		塩	
	タ			タ		中華サラダ	タ	29.3	豆ごはん	タ	20.1		タ	
	脂			脂		茄子の揚げびたし	脂	28.6		脂	16.6		脂	
炭		炭		コーヒーゼリー	炭	33		炭	129.3	炭		炭		
6			7			8			9			10		
<b>特別開所</b> <b>弁当購入</b>	工		カレーライス	工	598	豚の照マヨ焼き	工	605	ピビンパ	工	493	ハンバーグ	工	938.8
	塩		ヨーグルト	塩	3	高野豆腐の含め煮	塩	3.7	サラダ	塩	2.6	焼きそば	塩	8.5
	タ		サラダ	タ	22.5	大豆サラダ	タ	27.3	スープ	タ	26.1	ごぼうサラダ	タ	43.8
	脂		スープ	脂	15.6	春雨の酢の物	脂	38.5		脂	16.2	蒟蒻の炒め煮	脂	26.2
炭		炭	100.3	フルーツカルピスゼリー	炭	52.8		炭	67.2	冷やしあめゼリー	炭	93.1	炭	
13			14			15			16			17		
チキンライス	工	550	ポトフ	工	504	鮭のカレーグリル	工	645	ごま豆乳うどん	工	820	焼肉	工	6.2
ヨーグルト	塩	2.5	ヨーグルト	塩	1.7	さっぱり梅とじゃこのパスタ	塩	3.9	和え物	塩	3.2	カニ団子と野菜の煮物	塩	4.9
サラダ	タ	18.8	サラダ	タ	13.5	ひじきサラダ	タ	34.4	ご飯	タ	40.1	かぼちゃサラダ	タ	25.1
スープ	脂	13.7	パン	脂	13.4	根菜のおかか和え	脂	61		脂	20.3	白滝の青じそドレ和え	脂	23.9
炭		94	炭		71.5	ミルクティゼリー	炭	81.3	炭		136.7	ようかん	炭	65.1
20			21			22			23			24		
ハヤシライス	工	610	炒飯	工	376	豚の胡麻みそ焼き	工	847	肉豆腐	工	648	肉団子の甘酢あんかけ	工	1001
ヨーグルト	塩	2.7	サラダ	塩	2.5	昆布と大葉の焼きうどん	塩	5.4	サラダ	塩	2.2	あつあげと野菜のピリ辛煮	塩	6.5
サラダ	タ	25.5	スープ	タ	13.4	蓮根サラダ	タ	48.6	汁物	タ	32.2	マカロニサラダ~オーロラ	タ	42.9
スープ	脂	14.9	炭		51	高野豆腐の卵とじ	脂	77.7	ご飯	脂	18.4	切干大根の煮物	脂	46.1
炭		97.8				コーヒーゼリー	炭	87.9	炭		98.3	フルーツゼリー	炭	77.7
27			28			29			30			31		
木の葉丼	工	440	ミートスパゲッティ	工	512	鮭のパン粉焼き	工	932	ピラフ	工	384	豚の生姜焼き	工	874
和え物	塩	3.5	ヨーグルト	塩	3.2	豚肉と牛蒡のすき煮	塩	5.5	ヨーグルト	塩	2.1	高菜ビーフン	塩	5.3
味噌汁	タ	21.8	サラダ	タ	18.5	スパゲッティサラダ	タ	46.8	サラダ	タ	19.2	切干大根のサラダ	タ	42.7
	脂	10.6	スープ	脂	7.6	蓮根のゆかり和え	脂	48.7	スープ	脂	4.6	ひじきの煮物	脂	36.1
	炭	70.4	炭		96.1	カルピスゼリー	炭	62.2	炭		71.1	柚子ゼリー	炭	94.4

\*工:エネルギー、塩:食塩相当量、タ:タンパク質、脂:脂質、炭:炭水化物

\*エネルギー単位:kcal、その他:g

\*水金曜日は、米飯約180g(工281kcal・塩0g・タ4.5g・脂0.5g・炭6.9g)、味噌汁(具材は日替わり)約200cc(約工80kcal・塩1.2g・タ2.1g・脂0.5g・炭6.9g)が付きます