

ゆうスペース 7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			4			5		
カレーライス	工	598	ピラフ	工	384	豚肉の照りマヨ焼き	工	555	冷やしシラスおろしうどん	工	406	肉団子の甘酢あんかけ	工	874
ヨーグルト	塩	3	ヨーグルト	塩	2.1	高野豆腐の含め煮	塩	3.5	ピーマンと竹輪の炒め煮	塩	4.2	厚揚げと野菜のピリ辛煮	塩	5.3
サラダ	タ	22.5	サラダ	タ	19.2	大豆サラダ	タ	29.3	小ごはん	タ	16.8	マカロニサラダ~オーロラ	タ	42.7
スープ	脂	15.6	スープ	脂	4.6	春雨の酢の物	脂	28.6		脂	11.5	切干大根の煮物	脂	36.1
	炭	100.3		炭	71.1	フルーツカルピスゼリー	炭	33		炭	66.5	フルーツゼリー	炭	94.4
8			9			10			11			12		
親子丼	工	494	冷やし五目和そば	工	423	鮭の若草焼き	工	605	ピビンパ	工	493	豚肉の生姜焼き	工	938.8
和え物	塩	3.3	厚揚げの煮物	塩	4.5	ベーコンと野菜の洋風煮	塩	3.7	サラダ	塩	2.6	高菜ビーフン	塩	8.5
味噌汁	タ	22.8	小ごはん	タ	17.9	中華サラダ	タ	27.3	スープ	タ	26.1	切干大根のサラダ	タ	43.8
	脂	13.5		脂	12.2	蒟蒻の炒め煮	脂	38.5		脂	16.2	ひじきの煮物	脂	26.2
	炭	70.5		炭	69.3	コーヒーゼリー	炭	52.8		炭	67.2	柚子ゼリー	炭	93.1
15			16			17			18			19		
特別開所 弁当購入	工		ポトフ	工	504	ハンバーグ	工	645	天津飯	工	485	鮭のカレーグリル	工	6.2
	塩		ヨーグルト	塩	1.7	焼きそば	塩	3.9	サラダ	塩	3.5	さっぱり梅とじゃこのパスタ	塩	4.9
	タ		サラダ	タ	13.5	ごぼうサラダ	タ	34.4	スープ	タ	17.8	ひじきサラダ	タ	25.1
	脂		パン	脂	13.4	もやしナムル	脂	61		脂	11.5	根菜のおかか和え	脂	23.9
	炭			炭	71.5	団子	炭	81.3		炭	81.8	冷やしあめゼリー	炭	65.1
22			23			24			25			26		
ハヤシライス	工	610	炒飯	工	376	豚肉の胡麻みそ焼き	工	847	そうめん	工	364	焼肉	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	焼きナス	塩	3	カニ団子と野菜の煮物	塩	6.5
サラダ	タ	25.5	スープ	タ	13.4	蓮根サラダ	タ	48.6	小ごはん	タ	19.1	かぼちゃサラダ	タ	42.9
スープ	脂	14.9		脂	14.1	高野豆腐の卵とじ	脂	77.7		脂	10.2	白滝の青じそドレ和え	脂	46.1
	炭	97.8		炭	51	コーヒーゼリー	炭	87.9		炭	55.3	ようかん	炭	77.7
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						
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						
味噌汁	タ	21.8	サラダ	タ	18.5	スパゲッティサラダ	タ	46.8						
	脂	10.6	スープ	脂	7.6	蓮根のゆかり和え	脂	48.7		脂			脂	
	炭	70.4		炭	96.1	カルピスゼリー	炭	62.2		炭			炭	

*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