
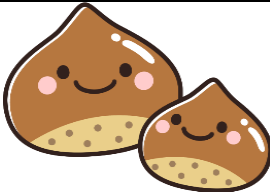


# ゆうスペース 10月昼食サービス献立表

| 月曜日   |   | 火曜日   |          | 水曜日  |              | 木曜日          |      | 金曜日          |         |      |             |   |      |       |
|---|---|-------|----------|------|--------------|--------------|------|--------------|---------|------|-------------|---|------|-------|
|   |   | 1     |          | 2    |              | 3            |      | 4            |         |      |             |   |      |       |
|  | 工 | すき焼き丼 | 工        | 406  | 牛肉と野菜の中華炒め   | 工            | 540  | スパニッシュオムレツ   | 工       | 423  | 鶏つくね～梅肉あん   | 工   | 732  |       |
|   | 塩 | 和え物   | 塩        | 4.2  | カニ団子と野菜のみぞれ煮 | 塩            | 3.6  | ヨーグルト        | 塩       | 4.5  | 和風スパゲッティ    | 塩   | 4.1  |       |
|   | タ | 味噌汁   | タ        | 16.8 | 8品目の中華サラダ    | タ            | 40.9 | スープ          | タ       | 17.9 | 切干大根のサラダ    | タ   | 33.8 |       |
|   | 脂 |       | 脂        | 11.5 | 高野豆腐の卵とじ     | 脂            | 25.6 | ご飯           | 脂       | 12.2 | もやしナムル      | 脂   | 31   |       |
|   | 炭 |       | 炭        | 66.5 | カルピスゼリー      | 炭            | 41.8 |              | 炭       | 69.3 | フルーツゼリー     | 炭   | 90   |       |
| 7   |   | 8     |          | 9    |              | 10           |      | 11           |         |      |             |   |      |       |
| カレーライス  | 工 | 598   | 鶏ネギそば    | 工    | 512          | 冷やしぶたしゃぶ     | 工    | 584          | 中華丼     | 工    | 675         | 鶏のカレーグリル  | 工    | 789   |
| サラダ   | 塩 | 3     | 厚揚げの煮物   | 塩    | 3.2          | 高野豆腐の含め煮     | 塩    | 3.7          | サラダ     | 塩    | 8.1         | 厚揚げと野菜の田楽   | 塩    | 3.9   |
| ヨーグルト   | タ | 22.5  | サラダ      | タ    | 18.5         | マカロニサラダ～オーロラ | タ    | 31.8         | スープ     | タ    | 22.9        | スパゲッティサラダ   | タ    | 57.2  |
| スープ   | 脂 | 15.6  |          | 脂    | 7.6          | 白滝の青じそドレあえ   | 脂    | 24           |         | 脂    | 8.3         | 根菜のおかか和え  | 脂    | 31.7  |
|   | 炭 | 100.3 |          | 炭    | 96.1         | ようかん         | 炭    | 71.2         |         | 炭    | 100.6       | 柚子ゼリー   | 炭    | 99    |
| 14  |   | 15    |          | 16   |              | 17           |      | 18           |         |      |             |   |      |       |
| 特別開所<br>弁当購入  | 工 | 親子丼   | 工        | 364  | 鮭の塩焼き        | 工            | 423  | きのこかきたまにゆうめん | 工       | 504  | 豚肉のスタミナ焼き   | 工   | 841  |       |
|   | 塩 | 和え物   | 塩        | 3    | ベーコンと野菜の洋風煮  | 塩            | 2.9  | サラダ          | 塩       | 1.7  | えびと玉子のビーフン  | 塩   | 4.6  |       |
|   | タ | 味噌汁   | タ        | 19.1 | ひじきサラダ       | タ            | 23.9 | 小ごはん         | タ       | 13.5 | 大豆サラダ       | タ   | 31.7 |       |
|   | 脂 |       | 脂        | 10.2 | 春雨の酢の物       | 脂            | 6.6  |              | 脂       | 13.4 | 蓮根のゆかり和え    | 脂   | 27.9 |       |
|   | 炭 |       | 炭        | 55.3 | 団子           | 炭            | 50.8 |              | 炭       | 71.5 | フルーツカルピスゼリー | 炭   | 127  |       |
| 21  |   | 22    |          | 23   |              | 24           |      | 25           |         |      |             |   |      |       |
| ハヤシライス  | 工 | 610   | 三色丼      | 工    | 485          | ハンバーグ        | 工    | 886          | けんちんうどん | 工    | 376         | 鮭のごまみそ焼き  | 工    | 850   |
| サラダ   | 塩 | 2.7   | サラダ      | 塩    | 3.5          | 豚とごぼうのすき煮    | 塩    | 4.5          | サラダ     | 塩    | 2.5         | 焼きそば  | 塩    | 4.1   |
| ヨーグルト   | タ | 25.5  | 味噌汁      | タ    | 17.8         | 蓮根サラダ        | タ    | 52.3         | 小ごはん    | タ    | 13.4        | かぼちゃサラダ   | タ    | 43.8  |
| スープ   | 脂 | 14.9  |          | 脂    | 11.5         | ひじきの煮物       | 脂    | 40.9         |         | 脂    | 14.1        | 蒟蒻の炒め煮  | 脂    | 28.7  |
|   | 炭 | 97.8  |          | 炭    | 81.8         | コーヒーゼリー      | 炭    | 108.3        |         | 炭    | 51          | カルピスゼリー   | 炭    | 113.6 |
| 28  |   | 29    |          | 30   |              | 31           |      |              |         |      |             |   |      |       |
| チキンライス  | 工 | 554   | 野菜炒めラーメン | 工    | 561          | 豚肉のカレーウスター焼き | 工    | 865          | ピビンパ    | 工    | 493         |  | 工    |       |
| サラダ   | 塩 | 3.7   | サラダ      | 塩    | 3.2          | さつま揚げと野菜の煮物  | 塩    | 5.1          | サラダ     | 塩    | 2.6         |   | 塩    |       |
| ヨーグルト   | タ | 19.4  | シューマイ    | タ    | 17.1         | ごぼうサラダ       | タ    | 49.6         | スープ     | タ    | 26.1        |   | タ    |       |
| スープ   | 脂 | 6.3   |          | 脂    | 5.2          | 切干大根の煮物      | 脂    | 37.5         |         | 脂    | 16.2        |   | 脂    |       |
|   | 炭 | 90.2  |          | 炭    | 89.9         | フルーツゼリー      | 炭    | 102.4        |         | 炭    | 67.2        |   | 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