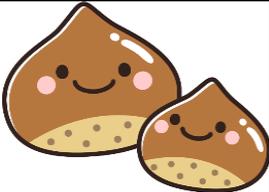


ゆうスペース 10月昼食サービス献立表

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 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