

# ゆうスペース 11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			
								鶏の若草焼き	工	605	
								ベーコンと野菜のコンソメ煮	塩	3.7	
								8品目の中華サラダ	タ	27.3	
								蒟蒻の炒め煮	脂	38.5	
コーヒーゼリー	炭	98.3									
4		5		6		7		8			
特別開所 弁当購入		カレーライス	工	598	豚の生姜焼き	工	938.8	肉うどん	工	549	
	塩	6.6	高菜ビーフン	塩	8.5	サラダ	塩	7.9	鮭のパン粉焼き	工	932
	タ	22.5	切干大根のサラダ	タ	43.8	きのこの炊き込みご飯	タ	30.4	豚肉の牛蒡のすき煮	塩	5.5
	脂	15.6	ひじきの煮物	脂	26.2		脂	5.3	スパゲッティサラダ	タ	46.8
	炭	100.3	果肉入り柚子ゼリー	炭	93.1		炭	112.8	蓮根のゆかり和え	脂	48.7
11		12		13		14		15			
親子丼	工	364	ミートスパゲッティ	工	774	肉団子の甘酢あんかけ	工	874	かきたまにゆうめん	工	553
サラダ	塩	3	サラダ	塩	7.5	焼きそば	塩	5.3	和え物	塩	8
味噌汁	タ	19.1	ヨーグルト	タ	25.6	マカロニサラダ~オーロラ	タ	42.7	おにぎり	タ	13.5
	脂	10.2	スープ	脂	8.2	切干大根の煮物	脂	36.1		脂	6.2
	炭	55.3		炭	99.5	フルーツゼリー	炭	94.4		炭	104.6
18		19		20		21		22			
ハヤシライス	工	610	豚キムチ丼	工	610	豚肉の照りマヨ焼き	工	555	皿うどん	工	602
サラダ	塩	2.7	サラダ	塩	8.1	さっぱり梅とじゃこのパスタ	塩	3.5	サラダ	塩	8.7
ヨーグルト	タ	25.5	味噌汁	タ	22.9	大豆と角切り野菜のサラダ	タ	29.3	スープ	タ	19.8
スープ	脂	14.9		脂	8.3	根菜のおかか和え	脂	28.6		脂	7.6
	炭	97.8		炭	100.6	団子	炭	92.2		炭	104.5
25		26		27		28		29			
ピラフ	工	675	牛丼	工	775	ひじきハンバーグ	工	645	ビーフシチュー	工	773
サラダ	塩	8.1	サラダ	塩	7.8	カニ団子と野菜の煮物	塩	3.9	サラダ	塩	8.4
ヨーグルト	タ	22.9	けんちん汁	タ	20.9	ごぼうサラダ	タ	34.4	ヨーグルト	タ	23.5
スープ	脂	8.3		脂	9.2	もやしナムル	脂	61	パン	脂	8.9
	炭	100.6		炭	105.6	ミルクティーゼリー	炭	81.3		炭	101.8

\*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