

# ゆうスペース 2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		
3			4			5			6			7		
チキンカレーライス	工	598	他人丼	工	576	鶏のカレーグリル焼き	工	798	具沢山そば	工	633	冷やし豚しゃぶ	工	855
サラダ	塩	6.6	サラダ	塩	3.8	豚と牛蒡のすき煮	塩	4.9	和え物	塩	2.5	高野豆腐のふくめ煮	塩	4.2
ヨーグルト	タ	22.5	味噌汁	タ	15.4	かぼちゃサラダ	タ	25.1	ごはん	タ	22.1	マカロニサラダ~オーロラ	タ	30.2
スープ	脂	15.6		脂	13.2	春雨の酢の物	脂	23.9		脂	18.2	白滝の青じそドレ和え	脂	28.6
	炭	100.3		炭	123.9	コーヒーゼリー	炭	65.1		炭	101.8	ようかん	炭	91.3
10			11			12			13			14		
親子丼	工	599	特別開所	工		鶏つくね~梅肉あん	工	902	すき焼き丼	工	588	鮭の塩焼き	工	874
サラダ	塩	3	弁当購入予定	塩		和風スパゲッティ	塩	4.9	サラダ	塩	4.2	カニ団子と野菜のみぞれ煮	塩	5.3
味噌汁	タ	19.1		タ		切干大根のサラダ	タ	38.7	味噌汁	タ	16.8	中華サラダ	タ	42.7
	脂	10.2		脂		根菜のゆかり和え	脂	31.4		脂	11.5	高野豆腐の卵とじ	脂	36.1
	炭	99.3		炭		フルーツゼリー	炭	98.5		炭	120.5	カルピスゼリー	炭	94.4
17			18			19			20			21		
ピラフ	工	604	ピビンパ	工	613	ハンバーグ	工	555	野菜炒めラーメン	工	681	牛肉と野菜の中華炒め	工	932
サラダ	塩	3.3	サラダ	塩	2.6	厚切りベーコンの洋風煮	塩	3.5	サラダ	塩	3.2	厚揚げと野菜の田楽	塩	5.5
ヨーグルト	タ	17.6	スープ	タ	26.1	ひじきサラダ	タ	29.3	シューマイ	タ	17.1	スパゲッティサラダ	タ	46.8
スープ	脂	6.1		脂	16.2	蒟蒻の炒め煮	脂	28.6		脂	5.2	切干大根の煮物	脂	48.7
	炭	89.2		炭	107.2	団子	炭	33		炭	89.9	柚子ゼリー	炭	62.2
24			25			26			27			28		
特別開所	工		ポトフ	工	612	豚肉のスタミナ焼き	工	805	豚キムチうどん	工	568	鮭のごまみそ焼き	工	645
弁当購入予定	塩		ヨーグルト	塩	8.9	えびと玉子のビーフン	塩	3.7	サラダ	塩	8.1	焼きそば	塩	3.9
	タ		サラダ	タ	22.8	大豆サラダ	タ	27.3	小ごはん	タ	34.4	蓮根サラダ	タ	34.4
	脂		パン	脂	7.4	蓮根のおかか和え	脂	38.5		脂	5.8	ひじきの煮物	脂	61
	炭			炭	101.5	フルーツカルピスゼリー	炭	52.8		炭	110.8	ミルクティーゼリー	炭	81.3
				工			工			工			工	
				塩			塩			塩			塩	
				タ			タ			タ			タ	
				脂			脂			脂			脂	
				炭			炭			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