

ゆうスペース 4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	肉豆腐	工	562	鶏のカレーグリル焼き	工	773	具沢山のきつねうどん	工	514	豚肉のスタミナ焼き	工	732	
	塩	サラダ	塩	3.2	豚と牛蒡のすき煮	塩	3.6	和え物	塩	3.4	和風スパゲッティ	塩	4.1	
	タ	味噌汁	タ	26.6	かぼちゃサラダ	タ	40.9	小おにぎり	タ	16.7	切干大根のサラダ	タ	33.8	
	脂	ごはん	脂	19.9	ひじきの煮物	脂	25.6		脂	11.1	蓮根のゆかり和え	脂	31	
	炭		炭	73.3	コーヒーゼリー	炭	141.5		炭	94.7	フルーツカルピスゼリー	炭	118.7	
7		8		9		10		11						
チキンカレーライス	工	661	月見とろろそば	工	510	ハンバーグ	工	872	コーンパスタ	工	594	鮭の塩焼き	工	789
サラダ	塩	2.4	和え物	塩	2.3	厚切りベーコンの洋風煮	塩	3.7	ヨーグルト	塩	2.8	カニ団子と野菜のみぞれ煮	塩	3.9
ヨーグルト	タ	27.1	小おにぎり	タ	19.9	大豆サラダ	タ	51.8	サラダ	タ	29.4	中華サラダ	タ	57.2
スープ	脂	20.9		脂	9.1	春雨の酢の物	脂	32.7	スープ	脂	18	蒟蒻の炒め煮	脂	31.7
	炭	107.6		炭	91.4	フルーツゼリー	炭	128.2		炭	88.5	カルピスゼリー	炭	143.6
14		15		16		17		18						
木の葉丼	工	425	ピラフ	工	521	鶏つくね～梅肉あん	工	890	長崎皿うどん	工	638	牛肉と野菜の中華炒め	工	841
煮物	塩	3.3	ヨーグルト	塩	2.3	高菜ビーフン	塩	3.5	サラダ	塩	3.2	厚揚げと野菜の田楽	塩	4.6
味噌汁	タ	20.7	サラダ	タ	30.1	ひじきサラダ	タ	23.9	シュウマイ	タ	33.9	スパゲッティサラダ	タ	31.7
	脂	11.2	スープ	脂	10.2	高野豆腐の卵とじ	脂	39.8	スープ	脂	18.7	根菜のおかか和え	脂	27.9
	炭	66.3		炭	81.2	団子	炭	159.3		炭	95	柚子ゼリー	炭	127
21		22		23		24		25						
ハヤシライス	工	702	春キャベツのポトフ	工	594	冷やし豚しゃぶ	工	886	三色丼	工	467	鮭のごまみそ焼き	工	850
ヨーグルト	塩	3.5	ヨーグルト	塩	2.9	高野豆腐の含め煮	塩	4.5	サラダ	塩	2.6	焼きそば	塩	4.1
サラダ	タ	29	サラダ	タ	34.4	マカロニサラダ～オーロラ～	タ	52.3	味噌汁	タ	19.1	蓮根サラダ	タ	43.8
スープ	脂	24.9	パン	脂	22.8	白滝の青じそドレ	脂	40.9		脂	18.4	切り干し大根の煮物	脂	32.9
	炭	96.7		炭	69.6	ようかん	炭	108.3		炭	62	ミルクティーゼリー	炭	113.6
28		29		30										
豚キムチ丼	工	451	特別開所 弁当購入	工		豚肉のカレーウスターソース焼き	工	932		工			工	
和え物	塩	2.3		塩		さつま揚げの煮物	塩	5.3		塩			塩	
味噌汁	タ	26.2		タ		ごぼうサラダ	タ	50.1		タ			タ	
	脂	9.9		脂		ひじきの煮物	脂	36.5		脂			脂	
	炭	69.1		炭		フルーツゼリー	炭	117.7		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