

# ゆうスペース 5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		
	工			工			工		五目そうめん	工	741	肉団子の甘酢あん	工	555
	塩			塩			厚揚げとわかめの煮物	塩	3.8	高野豆腐の含め煮	塩	3.5		
	タ			タ			豆ごはん	タ	20.1	中華サラダ	タ	29.3		
	脂			脂				脂	16.6	切干大根の煮物	脂	28.6		
炭		炭			炭	129.3	コーヒーゼリー	炭	33					
5			6			7			8			9		
ハヤシライス	工	610	カレーライス	工	598	鮭の塩焼き	工	605	炒飯	工	376	焼肉	工	938.8
ヨーグルト	塩	2.7	ヨーグルト	塩	3	焼きそば	塩	3.7	サラダ	塩	2.5	厚揚げと野菜の煮物	塩	8.5
サラダ	タ	25.5	サラダ	タ	22.5	マカロニサラダ~オーロラ~	タ	27.3	スープ	タ	13.4	かぼちゃサラダ	タ	43.8
スープ	脂	14.9	スープ	脂	15.6	ひじきの煮物	脂	38.5		脂	14.1	白滝の青じそドレ和え	脂	26.2
	炭	97.8		炭	100.3	団子	炭	52.8		炭	51	ようかん	炭	93.1
12			13			14			15			16		
カレーライス	工	598	ポトフ	工	504	鶏のパン粉焼き	工	645	ごま豆乳うどん	工	820	豚の生姜焼き	工	6.2
ヨーグルト	塩	3	ヨーグルト	塩	1.7	豚肉と牛蒡のすき煮	塩	3.9	和え物	塩	3.2	カニ団子と野菜の煮物	塩	4.9
サラダ	タ	22.5	サラダ	タ	13.5	ひじきサラダ	タ	34.4	ご飯	タ	40.1	切干大根のサラダ	タ	25.1
スープ	脂	15.6	パン	脂	13.4	春雨の酢の物	脂	61		脂	20.3	もやしナムル	脂	23.9
	炭	100.3		炭	71.5	カルピスゼリー	炭	81.3		炭	136.7	煮豆	炭	65.1
19			20			21			22			23		
チキンライス	工	550	木の葉丼	工	376	ハンバーグ	工	847	ミートスパゲッティ	工	512	鮭の甘味噌オープン焼き	工	1001
ヨーグルト	塩	2.5	和え物	塩	2.5	昆布の和風焼うどん	塩	5.4	ヨーグルト	塩	3.2	ベーコンと野菜のコンソメ煮	塩	6.5
サラダ	タ	18.8	味噌汁	タ	13.4	蓮根サラダ	タ	48.6	サラダ	タ	18.5	スパゲッティサラダ	タ	42.9
スープ	脂	13.7		脂	14.1	高野豆腐の卵とじ	脂	77.7	スープ	脂	7.6	蓮根のゆかり和え	脂	46.1
	炭	94		炭	51	フルーツゼリー	炭	87.9		炭	96.1	冷やしあめゼリー	炭	77.7
26			27			28			29			30		
ハヤシライス	工	610	ピビンパ	工	493	豚肉の照りマヨ焼き	工	932	ピラフ	工	384	鶏の若草焼き	工	874
ヨーグルト	塩	2.7	サラダ	塩	2.6	高菜ビーフン	塩	5.5	ヨーグルト	塩	2.1	梅とじゃこのパスタ	塩	5.3
サラダ	タ	25.5	スープ	タ	26.1	大豆サラダ	タ	46.8	サラダ	タ	19.2	ごぼうサラダ	タ	42.7
スープ	脂	14.9		脂	16.2	根菜のおかか代え	脂	48.7	スープ	脂	4.6	蒟蒻の炒め煮	脂	36.1
	炭	97.8		炭	67.2	ミルクティーゼリー	炭	62.2		炭	71.1	フルーツゼリー	炭	94.4

\*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

\*水金曜日は、米飯約180g(工281kcal・塩0g・タ4.5g・脂0.5g・炭6.9g)、味噌汁(具材は日替わり)約200cc(約工80kcal・塩1.2g・タ2.1g・脂0.5g・炭6.9g)が付きます