

ゆうスペース 7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	ピラフ	工	384	豚の生姜焼き	工	555	冷やしシラスおろしうどん	工	406	鮭の塩焼き	工	874	
	塩	ヨーグルト	塩	2.1	カニ団子と野菜の煮物	塩	3.5	ピーマンと竹輪の炒め煮	塩	4.2	焼きそば	塩	5.3	
	タ	サラダ	タ	19.2	中華サラダ	タ	29.3	小ごはん	タ	16.8	マカロニサラダ～オーロラ	タ	42.7	
	脂	スープ	脂	4.6	切干大根の煮物	脂	28.6		脂	11.5	ひじきの煮物	脂	36.1	
	炭		炭	71.1	コーヒーゼリー	炭	33		炭	66.5	カルピスゼリー	炭	94.4	
7		8		9		10		11						
チキンカレーライス	工	598	冷やし和そば	工	423	鮭の若草焼き	工	605	ピビンパ	工	493	焼肉	工	938.8
ヨーグルト	塩	3	厚揚げの煮物	塩	4.5	梅とじゃこのパスタ	塩	3.7	サラダ	塩	2.6	厚揚げと野菜のピリ辛煮	塩	8.5
サラダ	タ	22.5	小ごはん	タ	17.9	ごぼうサラダ	タ	27.3	スープ	タ	26.1	かぼちゃサラダ	タ	43.8
スープ	脂	15.6		脂	12.2	蒟蒻の炒め煮	脂	38.5		脂	16.2	白滝の青じそドレ和え	脂	26.2
	炭	100.3		炭	69.3	フルーツゼリー	炭	52.8		炭	67.2	ようかん	炭	93.1
14		15		16		17		18						
木の葉丼	工	440	ポトフ	工	504	肉団子の甘酢あんかけ	工	645	天津飯	工	485	鶏のパン粉焼き	工	6.2
和え物	塩	3.5	ヨーグルト	塩	1.7	高菜ビーフン	塩	3.9	サラダ	塩	3.5	豚肉とごぼうのすき煮	塩	4.9
味噌汁	タ	21.8	サラダ	タ	13.5	切干大根のサラダ	タ	34.4	スープ	タ	17.8	ひじきサラダ	タ	25.1
	脂	10.6	パン	脂	13.4	蓮根のゆかり和え	脂	61		脂	11.5	春雨の酢の物	脂	23.9
	炭	70.4		炭	71.5	団子	炭	81.3		炭	81.8	カルピスゼリー	炭	65.1
21		22		23		24		25						
特別開所 弁当購入	工		炒飯	工	376	鮭の甘味噌オープン焼き	工	847	ミートスパゲッティ	工	512	豚肉の照りマヨ焼き	工	1001
	塩		サラダ	塩	2.5	ベーコンと野菜のコンソメ煮	塩	5.4	ヨーグルト	塩	3.2	高野豆腐の含め煮	塩	6.5
	タ		スープ	タ	13.4	スパゲティサラダ	タ	48.6	サラダ	タ	18.5	大豆サラダ	タ	42.9
	脂			脂	14.1	もやしナムル	脂	77.7	スープ	脂	7.6	根菜のおかか和え	脂	46.1
	炭			炭	51	冷やしあめゼリー	炭	87.9		炭	96.1	ミルクティーゼリー	炭	77.7
28		29		30		31								
ハヤシライス	工	610	親子丼	工	440	ハンバーグ	工	932	そうめん	工	364		工	
ヨーグルト	塩	2.7	和え物	塩	3.5	昆布の和風焼きうどん	塩	5.5	焼きナス	塩	3		塩	
サラダ	タ	25.5	味噌汁	タ	21.8	蓮根サラダ	タ	46.8	小ごはん	タ	19.1		タ	
スープ	脂	14.9		脂	10.6	高野豆腐の卵とじ	脂	48.7		脂	10.2		脂	
	炭	97.8		炭	70.4	フルーツカルピスゼリー	炭	62.2		炭	55.3		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

*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