

ゆうスペース 10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			1			2			3		
	工			工		鶏のカレーグリル焼き	工	901	すき焼き丼	工	423	牛肉と野菜の中華炒め	工	885
	塩			塩		高菜ビーフン	塩	3.6	和え物	塩	4.5	厚揚げと野菜の田楽	塩	4.1
	タ			タ		ひじきサラダ	タ	40.9	味噌汁	タ	17.9	スパゲッティサラダ	タ	33.8
	脂			脂		高野豆腐の煮物	脂	25.6		脂	12.2	蓮根のゆかり和え	脂	31
	炭			炭		フルーツゼリー	炭	41.8		炭	69.3	柚子ゼリー	炭	90
6			7			8			9			10		
カレーライス	工	598	鶏ネギそば	工	512	豚肉のウスターカレーソース焼き	工	769	中華丼	工	675	鶏つくね～梅肉あん	工	789
サラダ	塩	3	厚揚げの煮物	塩	3.2	高野豆腐の含め煮	塩	3.7	サラダ	塩	8.1	焼きそば	塩	3.9
ヨーグルト	タ	22.5	小おにぎり	タ	18.5	マカロニサラダ～オーロラ	タ	31.8	スープ	タ	22.9	蓮根サラダ	タ	57.2
スープ	脂	15.6		脂	7.6	白滝の青じそドレ和え	脂	24		脂	8.3	切干大根の煮物	脂	31.7
	炭	100.3		炭	96.1	ようかん	炭	71.2		炭	100.6	ミルクティーゼリー	炭	99
13			14			15			16			17		
特別開所 弁当購入	工		親子丼 和え物 味噌汁	工	364	鮭の塩焼き	工	423	クリームシチュー	工	504	豚肉のスタミナ焼き	工	841
	塩			塩	3	和風スパゲッティ	塩	2.9	サラダ	塩	1.7	カニ団子と野菜の煮物	塩	4.6
	タ			タ	19.1	切干大根のサラダ	タ	23.9	ヨーグルト	タ	13.5	中華サラダ	タ	31.7
	脂			脂	10.2	蒟蒻の炒め煮	脂	6.6	パン	脂	13.4	根菜のおかか和え	脂	27.9
	炭			炭	55.3	団子	炭	50.8		炭	71.5	フルーツカルピスゼリー	炭	127
20			21			22			23			24		
ハヤシライス	工	610	三色丼	工	485	ハンバーグ	工	886	けんちんうどん	工	376	鮭のごまみそ焼き	工	850
サラダ	塩	2.7	サラダ	塩	3.5	厚切りベーコンと野菜の洋風煮	塩	4.5	サラダ	塩	2.5	豚と牛蒡のすき煮	塩	4.1
ヨーグルト	タ	25.5	味噌汁	タ	17.8	大豆サラダ	タ	52.3	小おにぎり	タ	13.4	かぼちゃサラダ	タ	43.8
スープ	脂	14.9		脂	11.5	春雨の酢の物	脂	40.9		脂	14.1	ひじきの煮物	脂	28.7
	炭	97.8		炭	81.8	カルピスゼリー	炭	108.3		炭	51	コーヒゼリー	炭	113.6
27			28			29			30			31		
チキンライス	工	554	鮭のカレーグリル焼き	工	882	冷やし豚しゃぶ	工	865	ピビンパ	工	493	鶏のパン粉焼き	工	924
サラダ	塩	3.7	焼きそば	塩	5.9	和風焼きうどん	塩	5.1	サラダ	塩	2.6	厚揚げと野菜のピリ辛煮	塩	3.2
ヨーグルト	タ	19.4	ひじきサラダ	タ	48.6	ごぼうサラダ	タ	49.6	スープ	タ	26.1	カレースパゲッティサラダ	タ	30.7
スープ	脂	6.3	切干大根の煮物	脂	33.3	ちくわと麩の卵とじ	脂	37.5		脂	16.2	もやしナムル	脂	34.6
	炭	90.2	団子	炭	100.7	冷やしあめゼリー	炭	102.4		炭	67.2	フルーツゼリー	炭	121

*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