

ゆうスペース 9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			5		
カレーライス	工	598	ミートスパゲッティ	工	512	肉団子の甘酢あんかけ	工	605	冷やしとろろそば	工	625	豚の生姜焼き	工	645
ヨーグルト	塩	3	ヨーグルト	塩	3.2	厚揚げと野菜のピリ辛煮	塩	3.7	ゆかりおにぎり	塩	2.6	昆布の和風焼うどん	塩	3.9
サラダ	タ	22.5	サラダ	タ	18.5	中華サラダ	タ	27.3	サラダ	タ	20.4	切干大根のサラダ	タ	34.4
スープ	脂	15.6	スープ	脂	7.6	ひじきの煮物	脂	38.5		脂	7.2	蓮根のゆかり和え	脂	61
	炭	100.3		炭	96.1	コーヒゼリー	炭	52.8		炭	120.3	フルーツカルピスゼリー	炭	81.3
8			9			10			11			12		
親子丼	工	561	ピビンパ	工	493	鮭の若草焼き	工	938.8	ポトフ	工	504	焼肉	工	932
味噌汁	塩	3.1	サラダ	塩	2.6	梅とじゃこのパスタ	塩	8.5	ヨーグルト	塩	1.7	カニ団子と野菜の煮物	塩	5.5
サラダ	タ	22.7	スープ	タ	26.1	ごぼうサラダ	タ	43.8	サラダ	タ	13.5	かぼちゃサラダ	タ	46.8
	脂	20.8		脂	16.2	蒟蒻の炒め煮	脂	26.2	パン	脂	13.4	白滝の青じそドレ和え	脂	48.7
	炭	79.2		炭	67.2	フルーツゼリー	炭	93.1		炭	71.5	ようかん	炭	62.2
15			16			17			18			19		
特別開所 弁当購入	工		炒飯	工	610	ハンバーグ	工	874	冷し五目うどん	工	698	鶏のパン粉焼き	工	1001
	塩		サラダ	塩	2.7	高菜ビーフン	塩	5.3	厚揚げの煮物	塩	14.4	豚と牛蒡のすき煮	塩	6.5
	タ		スープ	タ	25.5	蓮根サラダ	タ	42.7	おにぎり	タ	34	ひじきサラダ	タ	42.9
	脂			脂	14.9	高野豆腐の卵とじ	脂	36.1		脂	25.3	春雨の酢の物	脂	46.1
	炭			炭	97.8	団子	炭	94.4		炭	115	カルピスゼリー	炭	77.7
22			23			24			25			26		
ハヤシライス	工	610	特別開所 弁当購入	工		鮭の塩焼き	工	555	かきたまにゆうめん	工	741	豚肉の照りマヨ焼き	工	698
ヨーグルト	塩	2.7		塩		焼きそば	塩	3.5	平天とわかめの煮物	塩	3.8	高野豆腐の含め煮	塩	4.9
サラダ	タ	25.5		タ		マカロニサラダ～オーロラ	タ	29.3	豆ごはん	タ	20.1	大豆サラダ	タ	25.1
スープ	脂	14.9		脂		切干大根の煮物	脂	28.6		脂	16.6	根菜のおかか和え	脂	23.9
	炭	97.8		炭		煮豆	炭	33		炭	129.3	ミルクティゼリー	炭	65.1
29			30											
チキンライス	工	550	肉豆腐	工										
ヨーグルト	塩	2.5	和え物	塩										
サラダ	タ	18.8	味噌汁	タ										
スープ	脂	13.7	ご飯	脂										
	炭	94		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