

# ゆうスペース 12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		
チキンカレーライス	工	598	牛肉の卵とじ丼	工	576	手ごねハンバーグ	工	762	具沢山豚キムチ煮	工	633	鶏のカレーグリル焼き	工	901
サラダ	塩	6.6	サラダ	塩	3.8	おでん5種盛り	塩	4.1	和え物	塩	2.5	高菜ビーフン	塩	3.8
ヨーグルト	タ	22.5	味噌汁	タ	15.4	スパゲッティサラダ	タ	30.3	サラダ	タ	22.1	ひじきサラダ	タ	41.3
スープ	脂	15.6		脂	12.8	切干大根の酢の物	脂	26.4	ごはん	脂	18.2	青菜の煮びたし	脂	29.5
	炭	100.3		炭	110.4	柚子ゼリー	炭	99.2		炭	101.8	コーヒゼリー	炭	100.3
8			9			10			11			12		
親子丼	工	603	ミートスパゲッティ	工	672	豚肉のスタミナ焼き	工	805	すき焼き丼	工	588	牛肉の彩り中華炒め	工	896
サラダ	塩	4.8	サラダ	塩	7.5	きのこの和風焼うどん	塩	3.7	サラダ	塩	4.2	刻み昆布とさつま揚げの煮物	塩	3.4
味噌汁	タ	19.1	ヨーグルト	タ	25.6	かぼちゃサラダ	タ	27.3	味噌汁	タ	16.8	ごぼうサラダ	タ	34.9
	脂	10.2	スープ	脂	8.2	竹輪と麩の卵とじ	脂	38.5		脂	11.5	春雨の酢の物	脂	23.7
	炭	99.3		炭	119.5	フルーツカルピスゼリー	炭	52.8		炭	120.5	ミルクティゼリー	炭	88.7
15			16			17			18			19		
ピラフ	工	604	ピビンパ	工	556	鮭の甘味噌焼き	工	932	野菜炒めラーメン	工	681	冷やし豚しゃぶ	工	956
サラダ	塩	3.3	サラダ	塩	2.6	ナポリタン	塩	5.5	サラダ	塩	3.2	カニ団子と野菜のオイスター煮	塩	5.2
ヨーグルト	タ	17.6	スープ	タ	26.1	切干大根の白ドレサラダ	タ	46.8	シューマイ	タ	17.1	中華サラダ	タ	42.7
スープ	脂	6.1		脂	16.2	薬物野菜のツナコーンマヨ	脂	48.7		脂	5.2	ガーリックバター蒟蒻	脂	36.1
	炭	89.2		炭	107.2	団子	炭	62.2		炭	89.9	カルピスゼリー	炭	94.4
22			23			24			25			26		
ハヤシライス	工	610	鮭のごまみそ焼き	工	612	鶏肉とエノキタケの豆腐ハンバーグ	工	645	ポトフ	工	568	鮭の塩焼き	工	855
サラダ	塩	2.7	春雨チャプチェ	塩	8.9	厚切りベーコンと野菜の洋風煮	塩	3.9	ヨーグルト	塩	8.1	豚と牛蒡のすき煮	塩	4.2
ヨーグルト	タ	25.5	大根と竹輪のサラダ	タ	22.8	角切り野菜と大豆のサラダ	タ	34.4	サラダ	タ	34.4	マカロニサラダ~オーロラ	タ	30.2
スープ	脂	14.9	白菜のおかか和え	脂	7.4	クリスマスもやしナムル	脂	61	パン	脂	5.8	ひじきの煮物	脂	28.6
	炭	97.8	団子	炭	101.5	ようかん	炭	81.3		炭	110.8	フルーツゼリー	炭	91.3
29			30			31								
弁当購入	工		弁当購入	工		お休み	工			工			工	
	塩			塩			塩			塩			塩	
	タ			タ			タ			タ			タ	
	脂			脂			脂			脂			脂	
	炭			炭		来年もよろしく お願いします	炭			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