

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

*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