

# ゆうスペース 1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						
あけまして おめでとう	工 塩 タ 脂 炭	工 塩 タ 脂 炭	工 塩 タ 脂 炭	工 塩 タ 脂 炭	1	明けましておめでとう ございます 今年もよろしく お願いします	工 塩 タ 脂 炭	工 塩 タ 脂 炭	工 塩 タ 脂 炭					
5	6	7	8	9										
チキンカレーライス サラダ ヨーグルト スープ	工 塩 タ 脂 炭	584 8.1 30.2 5.5 112.8	木の葉丼 サラダ お雑煮(お澄まし仕立て)	工 塩 タ 脂 炭	802 8.4 25.9 8.7 101.8	豚肉のネギ塩焼き 高野豆腐と野菜のお煮しめ ごぼうサラダ 紅白なます コーヒーゼリー	工 塩 タ 脂 炭	905 8.5 35.9 8.9 103	肉うどん きのこの炊き込みご飯	工 塩 タ 脂 炭	584 8.1 30.2 5.5 112.8	酒のマヨマスタード焼き 鶏肉と根菜のそぼろ煮 8品目の中華サラダ ひじきの煮物 リンゴゼリー	工 塩 タ 脂 炭	954 7.3 32.2 40.2 67.7
12	13	14	15	16										
特別開所 弁当購入	工 塩 タ 脂 炭	ミートスパゲッティ サラダ ヨーグルト スープ	工 塩 タ 脂 炭	635 7.1 24.5 8.2 90.4	スパイシーチキンのグリル焼き 豚肉と牛蒡のすき煮 切り干し大根のサラダ せんざいとさつま揚げの炒め物 羊羹	工 塩 タ 脂 炭	994 6.7 32.6 38.9 95.4	かきたまにゅうめん 和え物 おにぎり	工 塩 タ 脂 炭	598 6.6 22.5 15.6 100.3	焼肉 ベーコンときのこのパスタ ~オイスター風味 大豆サラダ もやしとわかめの酢の物 カルピスゼリー	工 塩 タ 脂 炭	993 7.2 29.2 47.6 98.1	
19	20	21	22	23										
ハヤシライス サラダ ヨーグルト スープ	工 塩 タ 脂 炭	875 4.2 17.7 9.9 56.9	鶏キムチ丼 サラダ 味噌汁	工 塩 タ 脂 炭	703 8.3 14.6 5.5 103.6	鶏団子~和風きのこあんかけ 厚揚げと野菜のピリ辛煮 スパゲッティサラダ 切干大根の煮物 団子	工 塩 タ 脂 炭	869 7.7 32.4 38.2 110.3	皿うどん サラダ スープ	工 塩 タ 脂 炭	883 8.2 23.1 9.2 105.6	回鍋肉 五目ビーフン ひじきサラダ もやしのナムル フルーツカルピスゼリー	工 塩 タ 脂 炭	973 7.1 27.8 27.6 104
26	27	28	29	30										
ピラフ サラダ ヨーグルト スープ	工 塩 タ 脂 炭	814 7.9 20.9 6.9 104.5	ハンバーグ 筑前煮 大根とちくわの青じそ和風サラダ 春雨の酢の物 団子	工 塩 タ 脂 炭	975 8.1 30.6 7.4 100.4	玉子と豚キムチ炒め さつま揚げと野菜の煮物 和風マカロニサラダ 小松菜とちりめんじゃこの和え物 冷やしあめゼリー	工 塩 タ 脂 炭	943 8.2 34.9 34.4 93.6	ビーフシチュー サラダ ヨーグルト パン	工 塩 タ 脂 炭	742 8.1 23.8 8.7 100.6	ハンバーグ 厚切りベーコンと野菜の洋風煮 かぼちゃサラダ コールスローサラダ ミルクティゼリー	工 塩 タ 脂 炭	994 9.3 20.1 39.1 112

\*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