

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