

# ゆうスペース 3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			
2			3			4			5			6			
カレーライス	工	598	三色丼	工	743	変わり豚しゃぶ	工	932	しらすとろろにゆうめん	工	648	大葉入りハンバーグ	工	963	
サラダ	塩	6.6	サラダ	塩	4.2	厚切りベーコンと野菜の洋風煮	塩	4.1	和え物	塩	5.6	鶏肉と里芋の柚子煮	塩	4.4	
ヨーグルト	タ	22.5	味噌汁	タ	20.4	8品目の中華サラダ	タ	31.8	小ごはん	タ	22.1	かぼちゃサラダ	タ	33.9	
スープ	脂	15.6		脂	10.9	もやしとわかめの酢の物	脂	27.8		脂	24.5	青菜の煮びたし	脂	34.8	
	炭	100.3		炭	143.8	フルーツカルピスゼリー	炭	112.6		炭	104.7	コーヒーゼリー	炭	125.7	
9			10			11			12			13			
親子丼	工	704	肉団子～甘酢あん	工	774	牛肉の彩り中華炒め	工	975	おでん	工	665	鮭の甘味噌焼き	工	947	
サラダ	塩	5.2	おでん	塩	7.5	刻み昆布とさつま揚げの煮物	塩	6.3	和え物	塩	5.4	八宝菜	塩	6.2	
味噌汁	タ	20.4	白菜のコールスローサラダ	タ	25.6	ごぼうサラダ	タ	28.9	小わかめうどん	タ	20.9	切干大根の白ドレサラダ	タ	25.2	
	脂	11.8	菜の花のからし和え	脂	9.9	春雨の酢の物	脂	12.5	小ごはん	脂	11.8	春キャベツのごま和え	脂	23.9	
	炭	117.6	団子	炭	119.5	ミルクティゼリー	炭	106.4		炭	121.6	カルピスゼリー	炭	136.2	
16			17			18			19			20			
ピラフ	工	847	ミートスパゲッティ	工	998	手ごねハンバーグ	工	932	レクリエーション	工		特別開所		工	
サラダ	塩	4.3	サラダ	塩	5.7	厚揚げと根菜の黒酢あん	塩	5.5		塩		弁当購入予定		塩	
ヨーグルト	タ	22.1	ヨーグルト	タ	25.7	ひじきサラダ	タ	46.8		タ				タ	
スープ	脂	10.6	スープ	脂	16.2	切干大根の煮物	脂	27.5		脂				脂	
	炭	96.5		炭	107.2	団子	炭	96.4		炭				炭	
23			24			25			26			27			
ハヤシライス	工	954	鮭～きのこあん	工	798	豚肉のスタミナ焼き	工	910	天津飯	工	780	鶏つくねのかんきつ焼き	工	973	
サラダ	塩	3.8	豚と牛蒡のすき煮	塩	5.3	春雨チャプチェ	塩	4.8	サラダ	塩	4.9	カニ団子と野菜のオイスター煮	塩	4.1	
ヨーグルト	タ	25.5	ミモザサラダ	タ	22.8	大豆サラダ	タ	34.4	スープ	タ	38.2	マカロニサラダ～オーロラ	タ	30.2	
スープ	脂	18.8	ひじきの煮物	脂	17.4	大根の梅和え	脂	18.3		脂	14.6	ガーリックバター蒟蒻	脂	21.8	
	炭	90.3	団子	炭	96.5	リンゴゼリー	炭	95.6		炭	110.8	羊羹	炭	91.3	
30			31												
炒飯	工	883	豚のスタミナ丼	工	868										工
サラダ	塩	3.1	サラダ	塩	6.6	塩		塩		塩					
スープ	タ	19.8	味噌汁	タ	20.5	タ		タ		タ					
	脂	11.2		脂	13.4	脂		脂		脂					
	炭	106.8		炭	102.2	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