

# ゆうスペース 4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月	工		工	鮭のマヨ粒マスタード焼き	工	773	具沢山のきつねうどん	工	514	焼肉	工	732		
	塩		塩	鶏と根菜のそぼろ煮	塩	3.6	和え物	塩	3.4	高野豆腐と野菜の煮物	塩	4.1		
	タ		タ	8品目の中華サラダ	タ	40.9	小おにぎり	タ	16.7	ごぼうサラダ	タ	33.8		
	脂		脂	ひじきの煮物	脂	25.6		脂	11.1	青菜の煮びたし	脂	31		
炭	炭	リンゴゼリー	炭	141.5		炭	94.7	コーヒーゼリー	炭	118.7				
6		7		8		9		10						
チキンカレーライス	工	661	長崎皿うどん	工	638	ひじきハンバーグ	工	872	ピラフ	工	521	スパイシーグリルチキン	工	789
サラダ	塩	2.4	サラダ	塩	3.2	野菜たっぷり中華風パスタ	塩	3.7	ヨーグルト	塩	2.3	豚肉と牛蒡のすき煮	塩	3.9
ヨーグルト	タ	27.1	スープ	タ	33.9	大豆サラダ	タ	51.8	サラダ	タ	30.1	切干大根のサラダ	タ	57.2
スープ	脂	20.9		脂	18.7	もやしとわかめの酢の物	脂	32.7	スープ	脂	10.2	青菜のごま和え	脂	31.7
	炭	107.6		炭	95	カルピスゼリー	炭	128.2		炭	81.2	羊羹	炭	143.6
13		14		15		16		17						
木の葉丼	工	425	ホイコーロー	工	521	鶏豆腐肉団子~和風きのこあんかけ	工	890	月見とろろそば	工	521	豚肉のネギ塩焼き	工	841
煮物	塩	3.3	筑前煮	塩	2.3	豚肉と新キャベツのビーフン	塩	3.5	和え物	塩	2.3	厚揚げと野菜の麻婆あんかけ	塩	4.6
味噌汁	タ	20.7	大根とちくわの青じそ和風サラダ	タ	30.1	ひじきサラダ	タ	23.9	小おにぎり	タ	30.1	りんごサラダ	タ	31.7
	脂	11.2	春雨の酢の物	脂	10.2	高野豆腐の卵とじ	脂	39.8		脂	10.2	切干大根の煮物	脂	27.9
	炭	66.3	団子	炭	81.2	団子	炭	159.3		炭	81.2	フルーツカルピスゼリー	炭	127
20		21		22		23		24						
ハヤシライス	工	702	春キャベツのポトフ	工	594	豚と春野菜の辛みそ炒め	工	886	三色丼	工	467	ハンバーグ	工	850
ヨーグルト	塩	3.5	ヨーグルト	塩	2.9	がんもと野菜の煮物	塩	4.5	サラダ	塩	2.6	厚切りベーコンと野菜の洋風煮	塩	4.1
サラダ	タ	29	サラダ	タ	34.4	和風マカロニサラダ	タ	52.3	味噌汁	タ	19.1	かぼちゃサラダ	タ	43.8
スープ	脂	24.9	パン	脂	22.8	小松菜とちりめんじゃこの和え物	脂	40.9		脂	18.4	五目豆	脂	32.9
	炭	96.7		炭	69.6	冷やしあめゼリー	炭	108.3		炭	62	ミルクティゼリー	炭	113.6
27		28		29		30								
豚キムチ丼	工	451	鮭のパン粉焼き	工	932	特別開所	工	932	肉豆腐	工	562		工	
和え物	塩	2.3	豚肉と大根の新生姜煮	塩	5.3	弁当購入	塩	5.3	サラダ	塩	3.2		塩	
味噌汁	タ	26.2	春キャベツのコールスローサラダ	タ	50.1		タ	50.1	味噌汁	タ	26.6		タ	
	脂	9.9	ひじきと大豆の煮物	脂	36.5		脂	36.5	豆ごはん	脂	19.9		脂	
	炭	69.1	団子	炭	117.7		炭	117.7		炭	73.3	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