ゆうスペース　5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		
	エ			エ			エ			エ		鶏のカレーグリル	エ	555
	塩			塩			塩			塩		にら玉豚	塩	3.5
	タ			タ			タ			タ		ひじきサラダ	タ	29.3
	脂			脂			脂			脂		レタスとコーンのごま和え	脂	28.6
	炭			炭			炭			炭		コーヒーゼリー	炭	33
4			5			6			7			8		
ハヤシライス	エ	610	玉子丼	エ	598	カレーライス	エ	605	炒飯	エ	376	鮭のごまみそ焼き	エ	938.8
ヨーグルト	塩	7.7	サラダ	塩	6.4	ヨーグルト	塩	6.7	サラダ	塩	7.5	豚こま根菜生姜煮	塩	8.5
サラダ	タ	25.5	味噌汁	タ	22.5	サラダ	タ	27.3	スープ	タ	13.4	かぼちゃサラダ	タ	43.8
スープ	脂	14.9		脂	15.6	スープ	脂	38.5		脂	14.1	青菜の煮びたし	脂	26.2
	炭	97.8		炭	100.3		炭	52.8		炭	51	フルーツカルピスゼリー	炭	93.1
11			12			13			14			15		
カレーライス	エ	598	手ごねハンバーグ	エ	504	鶏のハーブグリルチキン	エ	645	ミートスパゲッティ	エ	820	キャベツと豚肉の炒め物～柚子胡椒味	エ	6.2
ヨーグルト	塩	6.3	肉ニラ豆腐	塩	5.7	豚肉とニンニクの芽の中華炒め	塩	7.9	ヨーグルト	塩	7.2	厚揚げと根菜の黒酢あん	塩	4.9
サラダ	タ	22.5	野菜たっぷりスパゲッティサラダ	タ	13.5	竹輪と豆苗のごまみそ和え	タ	34.4	サラダ	タ	40.1	中華サラダ	タ	25.1
スープ	脂	15.6	キャベツの酢じゃこ和え	脂	13.4	春雨の酢の物	脂	61	スープ	脂	20.3	ひじきの煮物	脂	23.9
	炭	100.3	団子	炭	71.5	フルーツゼリー	炭	81.3		炭	136.7	カルピスゼリー	炭	65.1
18			19			20			21			22		
チキンライス	エ	550	親子丼	エ	376	鮭の若草焼き	エ	847	カレーうどん	エ	512	豚肉と野菜のキムマヨ炒め	エ	1001
ヨーグルト	塩	6.5	和え物	塩	6.5	プルコギパスタ	塩	6.4	サラダ	塩	7.2	刻み昆布とさつま揚げの煮物	塩	6.5
サラダ	タ	18.8	味噌汁	タ	13.4	切干大根の白ドレサラダ	タ	48.6	おにぎり	タ	18.5	具たくさんパスタサラダ	タ	42.9
スープ	脂	13.7		脂	14.1	蒟蒻の甘辛煮	脂	77.7		脂	7.6	切干大根の煮物	脂	46.1
	炭	94		炭	51	団子	炭	87.9		炭	96.1	柚子ゼリー	炭	77.7
25			26			27			28			29		
ハヤシライス	エ	610	焼肉	エ	493	蓮根入りハンバーグ	エ	932	ピラフ	エ	384	牛肉の彩り青椒肉絲	エ	874
ヨーグルト	塩	6.7	がんもと野菜のえんどう豆のあんかけ	塩	6.6	鶏肉と野菜のパイン煮	塩	5.5	ヨーグルト	塩	7.1	高野豆腐の煮物	塩	5.3
サラダ	タ	25.5	玉子サラダ	タ	26.1	角切り野菜と大豆のサラダ	タ	46.8	サラダ	タ	19.2	ゴボウサラダ	タ	42.7
スープ	脂	14.9	キャベツのおかか和え	脂	16.2	もやしのナムル	脂	48.7	スープ	脂	4.6	キャベツとわかめの梅和え	脂	36.1
	炭	97.8	団子	炭	67.2	羊羹	炭	62.2		炭	71.1	ミルクティゼリー	炭	94.4

＊エ: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

＊水金曜日は、米飯約180g(エ281kcal･塩0g･タ4.5g･脂0.5g･炭6.9g)、味噌汁(具材は日替わり)約200cc(約エ80kcal･塩1.2g･タ2.1g･脂0.5g･炭6.9g)が付きます