

ゆうスペース 7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		
	工			工		鮭のマヨ粒マスタード焼き	工	95.5	冷やしシラスおろしうどん	工	80.6	焼肉	工	87.4
	塩			塩		鶏肉と根菜のそぼろ煮	塩	3.5	ピーマンと竹輪の炒め煮	塩	4.2	高野豆腐の煮物	塩	5.3
	タ			タ		8品目の中華サラダ	タ	29.3	小ごはん	タ	16.8	ごぼうサラダ	タ	42.7
	脂			脂		ひじきの煮物	脂	28.6		脂	11.5	青菜の煮びたし	脂	36.1
	炭			炭		リンゴゼリー	炭	3.3		炭	66.5	コーヒゼリー	炭	94.4
6			7			8			9			10		
チキンカレーライス	工	89.8	冷やし和そば	工	62.3	鶏豆腐肉団子～和風きのこあんかけ	工	90.5	ピビンパ	工	79.3	チキンカレグラル	工	938.8
ヨーグルト	塩	3	厚揚げの煮物	塩	4.5	豚肉と野菜の中華和え	塩	3.7	サラダ	塩	2.6	鶏肉と野菜の生姜煮	塩	8.5
サラダ	タ	22.5	小ごはん	タ	17.9	大豆サラダ	タ	27.3	スープ	タ	26.1	ひじきサラダ	タ	43.8
スープ	脂	15.6		脂	12.2	もやしとわかめの酢の物	脂	38.5		脂	16.2	五目豆	脂	26.2
	炭	100.3		炭	69.3	カルピスゼリー	炭	52.8		炭	67.2	羊羹	炭	93.1
13			14			15			16			17		
木の葉丼	工	74.0	回鍋肉	工	90.4	茄子の和風ハンバーグ	工	94.5	ピラフ	工	78.5	鮭のごまみそ焼き	工	6.2
和え物	塩	3.5	筑前煮	塩	1.7	豚肉とキャバツのビーフン	塩	3.9	ヨーグルト	塩	3.5	冷しゃぶサラダ	塩	4.9
味噌汁	タ	21.8	レタスとわかめの中華サラダ	タ	13.5	切干大根のサラダ	タ	34.4	サラダ	タ	17.8	豆苗と竹輪の白ドレサラダ	タ	25.1
	脂	10.6	春雨の酢の物	脂	13.4	高野豆腐の卵とじ	脂	6.1	スープ	脂	11.5	ガーリックバター蒟蒻	脂	23.9
	炭	70.4	団子	炭	71.5	団子	炭	81.3		炭	81.8	フルーツゼリー	炭	65.1
20			21			22			23			24		
特別開所 弁当購入	工		炒飯	工	77.6	豚肉とキャバツの辛みそ炒め	工	84.7	ミートスパゲッティ	工	81.2	蓮根入り鶏肉団子	工	100.1
	塩		サラダ	塩	2.5	がんもと野菜の煮物	塩	5.4	ヨーグルト	塩	3.2	豚肉と牛蒡のすき煮	塩	6.5
	タ		スープ	タ	13.4	グリーンサラダ	タ	48.6	サラダ	タ	18.5	チョップドサラダ	タ	42.9
	脂			脂	14.1	青菜とじゃこの和え物	脂	77.7	スープ	脂	7.6	切干大根の煮物	脂	46.1
	炭			炭	5.1	冷やしあめゼリー	炭	87.9		炭	96.1	コーヒゼリー	炭	77.7
27			28			29			30			31		
ハヤシライス	工	61.0	鮭のパン粉焼き	工	94.0	豚肉のネギ塩焼き	工	93.2	そうめん	工	56.4	ハンバーグ	工	93.8
ヨーグルト	塩	2.7	鶏肉と野菜の生姜煮	塩	3.5	厚揚げと野菜の麻婆あんかけ	塩	5.5	焼きナス	塩	3	厚切りベーコンと野菜の洋風煮	塩	5.8
サラダ	タ	25.5	そうめんチャンプルー	タ	21.8	冷やし中華パスタ	タ	46.8	小ごはん	タ	19.1	かぼちゃサラダ	タ	46.8
スープ	脂	14.9	オクラの梅かつお和え	脂	10.6	ひじきと大豆の煮物	脂	48.7		脂	10.2	青菜のごま和え	脂	48.1
	炭	97.8	団子	炭	70.4	フルーツカルピスゼリー	炭	62.2		炭	55.3	ミルクティゼリー	炭	72.2

*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

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