

ゆうスペース 8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		
3			4			5			6			7		
チキンカレーライス	工	798	牛丼	工	702	鶏豆腐肉団子～甘酢あん	工	880	五目冷やしそば	工	687	チンジャオロースー	工	843
ヨーグルト	塩	3	サラダ	塩	4.4	春雨チャプチェ	塩	4.9	煮物	塩	3.8	夏野菜の田楽みそ掛け	塩	5.2
サラダ	タ	22.5	味噌汁	タ	20.9	キャベツのマスタードサラダ	タ	41.7	おにぎり	タ	23.1	中華サラダ	タ	34.9
スープ	脂	15.6		脂	16.5	しし唐と竹輪のじゃこ炒め	脂	22.5		脂	10.2	きんぴらごぼう	脂	18.8
	炭	100.3		炭	116.7	コーヒーゼリー	炭	102.2		炭	93.1	ようかん	炭	113.3
10			11			12			13			14		
親子丼	工	673	弁当購入	工		鮭のごまみそ焼き	工	890	弁当購入	工		弁当購入	工	
サラダ	塩	5.1		塩		生姜香る 豚小間根菜煮	塩	4.7		塩			塩	
味噌汁	タ	21.8		タ		かぼちゃサラダ	タ	40.9		タ			タ	
	脂	15.8		脂		胡瓜と茄子のゆかりもみ	脂	24.5		脂			脂	
	炭	112.4		炭		フルーツカルピスゼリー	炭	143.2		炭			炭	
17			18			19			20			21		
ハヤシライス	工	610	麻婆茄子丼	工	798	大葉入りハンバーグ	工	733	ビーフシチュー	工	771	鶏のハーブグリルチキン	工	864
ヨーグルト	塩	2.7	サラダ	塩	3.6	鶏肉と野菜のパイン煮	塩	3.9	サラダ	塩	2.3	豚肉とピーマンのみそ炒め	塩	3.6
サラダ	タ	25.5	スープ	タ	21.1	切干大根の白ドレサラダ	タ	29.5	ヨーグルト	タ	19.2	ひじきサラダ	タ	23.9
スープ	脂	14.9		脂	12.8	こんにゃくの甘辛煮	脂	14.2	パン	脂	15.4	春雨の酢の物	脂	14.5
	炭	97.8		炭	105.6	りんごゼリー	炭	93.4		炭	95.6	カルピスゼリー	炭	98.2
24			25			26			27			28		
そうめん	工	610	ピラフ	工	874	豚肉と野菜のキムチ炒め	工	864	ミートスパゲッティ	工	866	手ごねハンバーグ	工	894
煮物	塩	2.7	サラダ	塩	4.8	鶏肉と冬瓜のそぼろあんかけ	塩	4.3	サラダ	塩	3.9	高野豆腐と野菜の煮物	塩	4.1
おにぎり	タ	25.5	ヨーグルト	タ	46.5	角切り野菜と大豆サラダ	タ	36.9	ヨーグルト	タ	22.9	牛蒡サラダ	タ	46.6
	脂	14.9	スープ	脂	30.3	切干大根の煮物	脂	27.5	スープ	脂	11.5	キャベツの酢じゃこ和え	脂	29.3
	炭	97.8		炭	162.2	冷やしあめゼリー	炭	125.7		炭	93.2	ミルクティゼリー	炭	172.2
31														
和風あんかけ丼	工	740		工			工			工			工	
サラダ	塩	3.5		塩			塩			塩			塩	
味噌汁	タ	21.8		タ			タ			タ			タ	
	脂	10.6		脂			脂			脂			脂	
	炭	73.4		炭			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