

ゆうスペース 10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						1			2		
	工			工			工		すき焼き丼	工	723	手ごねハンバーグ	工	885
塩			塩			塩			和え物	塩	4.5	筑前煮	塩	4.1
タ			タ			タ			味噌汁	タ	17.9	レタスとわかめのサラダ	タ	33.8
脂			脂			脂				脂	12.2	切干大根のごま和え	脂	31
炭			炭			炭				炭	69.3	コーヒーゼリー	炭	90
5			6			7			8			9		
チキンカレーライス	工	698	三色丼	工	612	チンジャオロースー	工	769	中華丼	工	675	鶏のガーリックチーズパン粉焼き	工	789
サラダ	塩	3	サラダ	塩	3.2	秋野菜の煮物	塩	3.7	サラダ	塩	8.1	豚肉と野菜の生姜醤油炒め	塩	3.9
ヨーグルト	タ	22.5	味噌汁	タ	18.5	春雨中華サラダ	タ	31.8	スープ	タ	22.9	ごぼうサラダ	タ	57.2
スープ	脂	15.6		脂	7.6	キャベツのおかか和え	脂	24		脂	8.3	グリーンピースとしめじの卵とじ	脂	31.7
	炭	100.3		炭	96.1	フルーツゼリー	炭	71.2		炭	100.6	りんごゼリー	炭	99
12			13			14			15			16		
親子丼	工	764	肉団子	工	864	鮭のごまみそ焼き	工	823	クリームシチュー	工	804	豚肉のスタミナ焼き	工	841
和え物	塩	3	厚揚げと根菜の黒酢煮	塩	3	麻婆春雨	塩	2.9	サラダ	塩	1.7	刻み昆布とさつま揚げの煮物	塩	4.6
味噌汁	タ	19.1	ひじきサラダ	タ	19.1	切干大根の白ドレサラダ	タ	23.9	ヨーグルト	タ	13.5	かぼちゃのビーンズサラダ	タ	31.7
	脂	10.2	青菜の生姜和え	脂	10.2	蒟蒻の甘辛煮	脂	6.6	パン	脂	13.4	青菜とレタスの磯部和え	脂	27.9
	炭	55.3	団子	炭	55.3	団子	炭	50.8		炭	71.5	柚子ゼリー	炭	127
19			20			21			22			23		
ハヤシライス	工	710	鶏ネギそば	工	685	鶏豆腐肉団子～和風きのこあん	工	886	ピビンパ	工	776	鮭の香草パン粉焼き	工	850
サラダ	塩	2.7	厚揚げの煮物	塩	3.5	高野豆腐と野菜の煮物	塩	4.5	サラダ	塩	2.5	鶏肉と秋野菜のポトフ	塩	4.1
ヨーグルト	タ	25.5	小おにぎり	タ	17.8	キャベツのマスタードサラダ	タ	52.3	スープ	タ	13.4	パインサラダ	タ	43.8
スープ	脂	14.9		脂	11.5	竹輪と胡瓜のじゃこ炒め	脂	40.9		脂	14.1	ひじきの煮物	脂	28.7
	炭	97.8		炭	81.8	ようかん	炭	108.3		炭	51	ミルクティゼリー	炭	113.6
26			27			28			29			30		
ピラフ	工	754	ピリ辛豚しゃぶ	工	882	蓮根入りハンバーグ	工	865	野菜たっぷりけんちんうどん	工	693	野菜たっぷり鶏つくね	工	924
サラダ	塩	3.7	ゆで卵と野菜のオイスター煮	塩	5.9	八宝菜	塩	5.1	サラダ	塩	2.6	豚肉と牛蒡のすき煮	塩	3.2
ヨーグルト	タ	19.4	コールスローサラダ	タ	48.6	ひじきサラダ	タ	49.6	小おにぎり	タ	26.1	黒豆マカロニサラダ	タ	30.7
スープ	脂	6.3	もやしとわかめの酢の物	脂	33.3	切干大根の煮物	脂	37.5		脂	16.2	春雨の酢の物	脂	34.6
	炭	90.2	団子	炭	100.7	フルーツカルピスゼリー	炭	102.4		炭	67.2	コーヒーゼリー	炭	121

*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