

ゆうスペース 9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		
	工		ミートスパゲッティ	工	812	鮭のマヨ粒マスタード焼き	工	805	冷やしとろろそば	工	825	ハンバーグ	工	845
	塩		ヨーグルト	塩	3.2	鶏肉と根菜のそぼろ煮	塩	3.7	ゆかりおにぎり	塩	2.6	高野豆腐と野菜の煮物	塩	3.9
	タ		サラダ	タ	18.5	中華サラダ	タ	27.3	サラダ	タ	20.4	ごぼうサラダ	タ	34.4
	脂		スープ	脂	7.6	切干大根の煮物	脂	38.5		脂	7.2	青菜の煮びたし	脂	61
	炭			炭	96.1	りんごゼリー	炭	52.8		炭	120.3	コーヒゼリー	炭	81.3
7			8			9			10			11		
カレーライス	工	861	焼肉	工	893	豚肉の野菜きのこ和え	工	938.8	ポトフ	工	804	鮭のパン粉焼き	工	932
ヨーグルト	塩	3.1	そうめんチャンプルー	塩	2.6	鶏肉と野菜の黒酢煮	塩	8.5	ヨーグルト	塩	1.7	筑前煮	塩	5.5
サラダ	タ	22.7	大豆サラダ	タ	26.1	ひじきごまサラダ	タ	43.8	サラダ	タ	13.5	かぼちゃサラダ	タ	46.8
スープ	脂	20.8	ひじきの煮物	脂	16.2	五目豆	脂	26.2	パン	脂	13.4	春雨の酢の物	脂	48.7
	炭	79.2	団子	炭	67.2	ようかん	炭	93.1		炭	71.5	ミルクティゼリー	炭	62.2
14			15			16			17			18		
親子丼	工		炒飯	工	910	鶏つくねハンバーグ～生姜あんかけ	工	874	冷し五目うどん	工	898	豚とキャベツのみそ炒め	工	1001
味噌汁	塩		サラダ	塩	2.7	八宝菜	塩	5.3	厚揚げの煮物	塩	14.4	厚揚げと根菜のあんかけ	塩	6.5
サラダ	タ		スープ	タ	25.5	切干大根のサラダ	タ	42.7	おにぎり	タ	34	レタスとわかめの中華サラダ	タ	42.9
	脂			脂	14.9	こんにゃくのおかか煮	脂	36.1		脂	25.3	オクラと胡瓜の梅肉和え	脂	46.1
	炭			炭	97.8	団子	炭	94.4		炭	115	冷やしあめゼリー	炭	77.7
21			22			23			24			25		
特別開所 弁当購入	工		特別開所 弁当購入	工		特別開所 弁当購入	工		そうめん	工	841	鮭のごまみそ焼き	工	898
	塩			塩			塩		平天とわかめの煮物	塩	3.8	冷しゃぶサラダ	塩	4.9
	タ			タ			タ		豆ごはん	タ	20.1	豆苗ととう揚げの白ドレサラダ	タ	25.1
	脂			脂			脂			脂	16.6	ガーリックバター蒟蒻	脂	23.9
	炭			炭			炭			炭	129.3	レモンティゼリー	炭	65.1
28			29			30								
ハヤシライス	工	850	肉豆腐	工	894	チキンのカレーグリル	工	998		工			工	
ヨーグルト	塩	2.5	和え物	塩	3.5	豚肉とごぼうのすき煮	塩	3		塩			塩	
サラダ	タ	18.8	味噌汁	タ	32.5	チョップドサラダ	タ	22.5		タ			タ	
スープ	脂	13.7	ご飯	脂	15.9	ひじきと大豆の煮もの	脂	15.6		脂			脂	
	炭	94		炭	110.7	フルーツカルピスゼリー	炭	100.3		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