



2018年 8月

8月 平成30年8月の献立(前半)


☎042-479-8011 fax042-479-8013



曜日	月	火	水	木	金	土
----	---	---	---	---	---	---

日付	1日		2日		3日		4日			
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)		
昼			ご飯 150g 和風豆腐ハンバーグ 冬瓜と厚揚げの煮物 ほうれん草のゴマ和え 金時豆の煮物 人参グラッセ	252 0 194 0.9 47 0.5 16 0.3 43 0 10 0.1	ご飯 150g 鯖の立田揚げ 南瓜のそぼろあんかけ もやしのゴマ酢和え 浅漬け ☆	252 0 179 0.6 62 0.4 16 0.3 4 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g ミートローフ ポテトサラダ ひじきの煮物 小松菜の辛子和え ☆	252 0 176 0.9 104 0.3 33 0.3 4 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 鮭のフライ マカロニ入りコールスロー 切干大根の煮物 いんげんのおかか和え ☆	252 0 205 0.7 61 0.7 21 0.2 4 0.2 ☆ ☆ ☆
	合計		合計	562 1.8	合計	513 1.6	合計	569 1.8	合計	543 1.8
夕			ご飯 150g 太刀魚のピリ辛ソース 蒸し茄子の黒ゴマ和え さつま芋のレモン煮 ゴーヤのつくだ煮 ☆	252 0 208 1.1 41 0.5 61 0.1 22 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 鶏肉のマーマレード煮 夏野菜のトマト煮 青菜のおひたし キャベツのソテー スクランブルエッグ	252 0 168 1.5 43 0.9 11 0.3 14 0.1 75 0.4	新生姜ご飯 さわらの照り焼き じゃが芋の煮物 ピーマンのきんぴら 茄子のおひたし もやしの炒め物	260 0.5 140 0.8 65 0.7 20 0.3 5 0.2 10 0.4		
	合計		合計	584 2	合計	563 3.2	合計	500 2.9	合計	

日付	6日		7日		8日		9日		10日		11日	
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g ハンバーグ マッシュポテト 切り昆布の煮物 キャベツのソテー ☆	252 0 225 1.1 75 0.1 21 0.8 14 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 鯖のみそ煮 粉豆腐の煮物 和風スパゲッティ きゅうりの中華風 ☆	252 0 178 1.2 77 0.5 43 0.4 13 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 白身魚の南蛮漬け 冬瓜と厚揚げの煮物 茄子のみそ炒め ピーマンと竹輪のめんつゆ煮 ☆	252 0 140 0.9 47 0.5 41 0.5 22 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 天ぷらの盛り合わせ 車麩の煮物 ひじきときゅうりの酢の物 天つゆ ☆	252 0 391 0.1 56 0.5 9 0.3 17 0.7 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 鮭の西京みそ焼き 高野豆腐の揚げ煮 野菜の甘酢和え 茄子のおひたし ☆	252 0 148 1.2 104 0.6 12 0.3 5 0.2 ☆ ☆ ☆	わかめご飯 チキンみそかつ 根菜の煮物 青菜のおひたし 金時豆の煮物 ☆	261 0.6 263 1.1 51 0.7 11 0.3 43 0 ☆ ☆ ☆
	合計	587 2.1	合計	563 2.4	合計	502 2.2	合計	725 1.6	合計	521 2.3	合計	629 2.7
夕	ご飯 150g 鶏肉のトマト煮 そら豆のキッシュ 茄子のほたはた煮 ほうれん草のナムル ☆	252 0 188 0.7 112 0.6 18 0.5 11 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g ヒレかつ ひじきの五目煮 コールスロー いんげんのおかか和え ☆	252 0 225 1.7 50 0.6 30 0.2 4 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 麻婆豆腐 もやしと卵の酢の物 南瓜の煮物 ほうれん草のソテー ☆	252 0 165 1 46 1.1 26 0.3 12 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g シュウマイ ゴーヤチャンプル キャベツとみょうがの甘酢和え いんげんのおかか和え ☆	252 0 188 0.7 108 1.1 11 0.3 4 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 鶏つくね 切干大根の五目煮 じゃが芋とパプリカのマリネ もやしのおひたし ☆	252 0 261 1 40 0.4 35 0.2 6 0.2 ☆ ☆ ☆		
	合計	581 2	合計	561 2.7	合計	501 2.6	合計	563 2.3	合計	594 1.8	合計	

日付	13日		14日		15日		16日		17日		18日	
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g かに玉 マカロニサラダ 茄子のしょうが酢和え もやしの炒め物 ☆	252 0 183 0.8 102 0.3 12 0.2 10 0.4 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 白身魚のケチャップあん 春雨と挽肉の炒め物 さつま芋のレモン煮 きゅうりのゆかり和え ☆	252 0 163 1 66 0.3 61 0.1 4 0.4 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 鯖の照り焼き 厚揚げのみそ炒め 焼き茄子 もやしの辛子和え ☆	252 0 157 0.9 106 0.7 13 0.3 5 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g ドライカレー じゃが芋と卵のサラダ きのこの炒り煮 もやしの酢の物 ☆	252 0 222 0.6 102 0.2 23 0.4 8 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 肉豆腐 彩り卵焼き 茄子の田舎煮 きゅうりの浅漬け ☆	252 0 185 1.4 65 0.3 35 0.4 3 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 茄子のはさみ揚げ 鶏肉とピーマンの炒め物 白いんげん豆の煮物 もやしの辛子和え ☆	252 0 144 0.6 176 1.2 46 0.1 5 0.3 ☆ ☆ ☆
	合計	559 1.7	合計	546 1.8	合計	533 2.2	合計	607 1.4	合計	540 2.3	合計	623 2.2
夕	ご飯 150g ほっけのみそ焼き とうもろこしのかき揚げ じゃが芋のベーコン煮 いんげんのおかか和え ピーマンの炒め物 ☆	252 0 90 0.8 157 0.1 55 0.4 4 0.2 17 0.4 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 春巻き 豚肉ときこのしぐれ煮 スパゲッティナポリタン キャベツのおかか和え ☆	252 0 206 0.5 82 0.6 45 0.4 5 0.4 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 肉じゃが 松風焼き ブロッコリーのゴマ和え わかめの生姜煮 ☆	252 0 183 0.8 77 0.5 16 0.2 4 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 鮭のピカタ 揚げだし豆腐 さつま芋の田舎煮 きゅうりの甘酢和え ☆	252 0 143 0.7 100 0.6 58 0.2 6 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 煮魚(赤魚) 豚肉と野菜の卵炒め 豆腐のみそ田楽 浅漬け 小松菜の煮びたし ☆	252 0 120 1.3 108 0.9 51 0.5 4 0.3 7 0.3 ☆ ☆ ☆		
	合計	575 1.9	合計	590 1.9	合計	532 1.8	合計	559 1.8	合計	542 3.3	合計	

曜日	月	火	水	木	金	土						
日付	20日		21日		22日		23日		24日		25日	
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g 鶏肉と冬瓜と厚揚げの煮物 鮭の塩焼き さつま芋のオレンジ煮 ピーマンの炒め物 ☆ 合計	252 0 216 1 55 0.8 67 0.1 17 0.1 ☆ 607 2	ご飯 150g 鯖のタルタルソース焼き 高野豆腐の煮物 さつま芋の田舎煮 酢の物 ☆ 合計	252 0 161 0.7 62 0.6 58 0.2 8 0.3 ☆ 541 1.8	ご飯 150g オムレツ カボナータ ひじきの煮物 なめたけ ☆ 合計	252 0 190 1.1 47 0.5 33 0.3 9 0.3 ☆ 531 2.2	ご飯 150g 鶏肉と野菜の黒酢あん マカロニサラダ みかん寒天 茄子のおひたし ☆ 合計	252 0 258 1 102 0.3 29 0 5 0.2 ☆ 646 1.5	ご飯 150g 白身魚のオイスター風味 ふくさ卵 ゴーヤのサラダ いんげんのゴマ和え ☆ 合計	252 0 129 0.9 85 0.7 50 0.3 14 0.2 ☆ 530 2.1	ご飯 150g 豚しゃぶ はんぺん入り卵焼き 茄子のしょうが酢和え ほうれん草のおひたし ☆ 合計	252 0 216 1 71 0.4 12 0.2 6 0.2 ☆ 557 1.8
夕	ご飯 150g 豚肉のやわらか生姜焼き ポテトサラダ ほうれん草のきのこ和え もやしの炒め物 ☆ 合計	252 0 167 0.8 104 0.3 29 0.2 10 0.4 ☆ 562 1.7	ご飯 150g かじきの和風ステーキ 野菜と蒸し鶏の和え物 じゃが芋のベーコン煮 ゴーヤのおひたし ☆ 合計	252 0 192 0.9 20 0.3 55 0.4 4 0.3 ☆ 523 1.9	ご飯 150g とり天 根菜の煮あえ チンゲン菜の生姜炒め きゅうりの浅漬け ☆ 合計	252 0 310 0.6 45 0.4 18 0.2 3 0.2 ☆ 628 1.4	ご飯 150g メンチカツ 南瓜ときゅうりのサラダ 大根と油揚げの煮物 えのきだけのしそ酢和え ☆ 合計	252 0 292 0.8 118 0.3 24 0.3 7 0.1 ☆ 693 1.5	ご飯 150g 牛肉とごぼうの旨煮 ブロッコリーのマヨグラタン キャベツとジャコの和え物 酢の物 ☆ 合計	252 0 148 0.7 72 0.3 21 0.5 8 0.3 ☆ 501 1.8		

日付	27日		28日		29日		30日		31日		メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g かじきのマヨパン粉焼き ひじきの五目煮 青のりポテト ほうれん草のナムル ☆ 合計	252 0 162 0.9 50 0.6 27 0.1 11 0.2 ☆ 502 1.8	ご飯 150g 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜のいとこ煮 茄子の田舎煮 小松菜の辛子和え ☆ 合計	252 0 130 1.2 86 0.4 35 0.4 4 0.3 ☆ 507 2.3	ご飯 150g タンドリーチキン ジャーマンポテト ぜんまいの煮物 キャベツのソテー ☆ 合計	252 0 197 0.7 62 0.4 16 0.4 14 0.1 ☆ 541 1.6	ご飯 150g 和風豆腐ハンバーグ マカロニサラダ キャベツと油揚げのさっと煮 きゅうりの甘酢和え 人参グラッセ ☆☆☆ 合計	252 0 194 0.9 102 0.3 31 0.4 6 0.3 10 0.1 0.6 595 2	ご飯 150g メルルーサのフライ 春雨のチャプチェ 大豆と野菜の煮物 キャベツのおかか和え ☆ 合計	252 0 177 0.9 49 0.6 31 0.2 5 0.4 ☆ 514 2.1		
夕	枝豆ご飯 豚肉の南蛮漬け ぎせい豆腐 冬瓜の洋風煮 キャベツのおかか和え ☆ 合計	268 0.7 201 0.8 137 0.5 26 0.5 5 0.4 ☆ 637 2.9	ご飯 150g いり鶏 鯖の塩焼き もやしと油揚げの炒め物 きゅうりの浅漬け ☆ 合計	252 0 190 0.9 82 0.5 25 0.6 3 0.2 ☆ 552 2.2	ご飯 150g 八宝菜 だし巻き卵 小豆寒 ゴーヤのつくだ煮 ☆ 合計	252 0 176 1.8 104 0.4 18 0 22 0.3 ☆ 572 2.5	☆☆☆ 筑前ちらし がんもの含め煮 白いんげん豆の煮物 ほうれん草のおひたし ☆ 合計	264 0.6 130 1 61 0.7 46 0.1 6 0.2 ☆ 507 2.6	ご飯 150g 信田巻き 根菜のサラダ 茄子のほたほた煮 浅漬け ☆ 合計	252 0 186 0.8 48 0.5 18 0.5 4 0.3 ☆ 508 2.1		

地域ケアネットワーク ゆいまある ゆいまある南沢

住所と電話番号

〒203-0023 東久留米市南沢2-13-11

電話 042-479-8011

ファックス 042-479-8013

E-Mail: shokuji@yuimarlu.jp



献立表について

9月の献立表は8月末にお弁当と一緒に配布しますが、お手元に届かない方で、ご希望があれば、ご連絡ください。手配いたします。

- ◎ 食材仕入れの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
- ◎ お弁当は受け取ってから2時間以内にお召し上がりください。
- ◎ お弁当は予定時間にお届けしますが、交通や天候などの事情により前後する場合がございますので、ご了承ください。
- ◎ キャンセルや予約は前日午後3時までをお願いします。
- ◎ 表示されている塩分はご飯に添えてある、梅干しの塩分は含まれていません。(小梅干し1個 塩分0.4g)
- ◎ お弁当箱は110℃の加熱には耐えられますが、油が多く含まれている食品を電子レンジで加熱する場合、600W1分から1分半で、110℃以上になる場合がありますので、ご注意ください。