

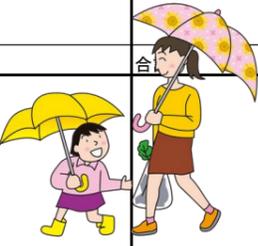


2018年 6月

# 6月 平成30年6月の献立(前半)

## ☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日 月 火 水 木 金 土

日付	メニュー		メニュー		メニュー		メニュー		1日		2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												
	合計		合計		合計		合計		合計		合計	
夕												
	合計		合計		合計		合計		合計		合計	

日付	4日		5日		6日		7日		8日		9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	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
	鶏肉のトマト煮	188 0.7	さわらの西京みそ焼き	152 1.5	ドライカレー	222 0.6	豚肉と玉ねぎの炒め物	187 0.5	鶏つくね	261 1	ほっけのみそ焼き	90 0.8
夕	高野豆腐の卵とじ	87 0.9	春雨のチャブチエ	49 0.6	揚げだし豆腐	100 0.6	蒸し茄子の黒ゴマ和え	41 0.5	もやしと卵の酢の物	46 1.1	じゃが芋のベーコン煮	55 0.4
	合計	590 1.9	合計	503 3.3	合計	607 1.4	合計	544 1.7	合計	627 2.1	合計	518 1.5

日付	11日		12日		13日		14日		15日		16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	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
	肉じゃが	183 0.8	天ぷらの盛り合わせ	391 0.1	白身魚のケチャップあん	163 1	麻婆豆腐茄子	154 1	タンドリーチキン	197 0.7	野菜の肉巻フライ	222 0.7
夕	小松菜の辛子和え	4 0.3	天つゆ	17 0.7	浅漬け	4 0.3	酢の物	8 0.3	いんげんのゴマ和え	14 0.2	大豆の煮物	35 0.1
	合計	519 2.5	合計	722 1.6	合計	546 1.7	合計	533 2.1	合計	540 2	合計	643 1.4

# 平成30年6月の献立(後半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土	
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	
	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	
昼	ご飯 150g 252 0 鮭のみそマヨネーズ焼き 128 0.7 豆腐と豚肉のチャンプル 124 0.4 ひじきのサラダ 24 0.4 キャベツのおかか和え 5 0.4 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 白身魚の南蛮漬け 140 0.9 じゃが芋の煮物 65 0.7 マカロニのナポリタン 47 0.4 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 和風ミートローフ 161 0.6 スパゲッティサラダ 102 0.3 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 小松菜の煮びたし 7 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 豚しゃぶ 216 1 はんぺん入り卵焼き 71 0.4 大根と油揚げの煮物 24 0.3 きゅうりの浅漬け 3 0.2 ☆ ☆ ☆	わかめご飯 261 0.6 鯖の照り焼き 157 0.9 ふくさ卵 85 0.7 茄子のみそ炒め 41 0.5 キャベツのコーン和え 7 0.4 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 鶏肉のカレー煮 192 1.2 五目なます 48 0.4 チーズ粉ふき芋 32 0.2 キャベツのソテー 14 0.1 ☆ ☆ ☆	
	合計 533 1.9	合計 514 2.4	合計 538 1.5	合計 566 1.9	合計 551 3.1	合計 538 1.9	
夕	☆☆☆ 264 0.6 筑前ちらし 130 1 野菜の炊き合わせ 146 0.8 さわらの西京みそ焼き 85 0.5 白いんげん豆の煮物 46 0.1 しょうが甘酢漬け 3 0 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 豚肉のピカタ 240 0.6 マセドアンサラダ 100 0.2 春雨の炒め物 32 0.4 キャベツのおかか和え 5 0.4 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 かじきの和風ステーキ 192 0.9 じゃが芋といんげんのゴマ和え 65 0.4 小豆寒 18 0 ほうれん草のソテー 12 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 鱈の磯辺揚げ 227 0.7 高野豆腐の卵とじ 87 0.9 きゅうりとわかめの酢の物 10 0.4 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 オムレツ 162 0.5 夏野菜のトマト煮 43 0.9 和風スパゲッティ 43 0.4 ほうれん草のソテー 12 0.2 ☆ ☆ ☆		
	合計 674 3	合計 629 1.6	合計 539 1.5	合計 586 2.8	合計 512 2	合計	

日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	
	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	
昼	ご飯 150g 252 0 肉豆腐 185 1.4 彩り卵焼き 65 0.3 焼き茄子 13 0.3 キャベツのおかか和え 5 0.4 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 豚肉のやわらか生姜焼き 167 0.8 おさつサラダ 100 0.2 ほうれん草のなると和え 11 0.2 わかめの生姜炒め 8 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 牛肉とごぼうの旨煮 148 0.7 南瓜のツナマヨグラタン 92 0.2 茄子の煮びたし 13 0.3 キャベツのソテー 14 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 コロッケ 283 0.8 ひじきの五目煮 50 0.6 キャベツとみょうがの甘酢和え 11 0.3 なめたけ 9 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 白身魚のオイスター風味 129 0.9 肉じゃが関西風 82 0.3 茄子のみそ田楽 34 0.5 もやしの辛子和え 5 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 えびシューマイ 125 0.7 マカロニサラダ 102 0.3 大根と桜えびの炒め煮 15 0.3 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆	
	合計 520 2.4	合計 538 1.5	合計 519 1.3	合計 605 2	合計 502 2	合計 500 1.5	
夕	ご飯 150g 252 0 鶏肉の香味揚げ 217 1.4 根菜の煮物 51 0.7 じゃが芋とパプリカのマリネ 35 0.2 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト 75 0.1 切り昆布の煮物 21 0.8 キャベツのソテー 14 0.1 ☆ ☆ ☆	トマトピラフ 268 0.7 鶏肉のマーマレード煮 168 1.5 車麩の煮物 56 0.5 ほうれん草の炒り卵和え 36 0.7 ピーマンのジャコ炒め 17 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 鮭のきのこけんちん焼き 157 0.8 鶏肉とピーマンの炒め物 74 0.6 茄子のほたほた煮 18 0.5 きゅうりの浅漬け 3 0.2 人参のきんぴら 17 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 かに玉風オムレツ 183 0.8 豚肉ときのこのしぐれ煮 82 0.6 ほうれん草のゴマ和え 16 0.3 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ ☆ ☆		
	合計 561 2.5	合計 587 2.1	合計 545 3.5	合計 521 2.2	合計 537 2	合計	



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

7月の献立表は6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。