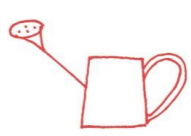



2019年8月の献立(後半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24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 鶏肉と冬瓜と厚揚げの煮物 178 1 鮭の塩焼き 55 0.8 小松菜のきのこ和え 14 0.3 金時豆の煮物 43 0 ☆ ☆ ☆ 合計 542 2.1	ご飯 150g 252 0 オムレツ 190 1.1 マゼドアンサラダ 100 0.2 ひじきの煮物 33 0.3 なめたけ 9 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 584 1.9	ご飯 150g 252 0 鯖の照り焼き 157 0.9 厚揚げのみそ炒め 106 0.7 大学芋 83 0.2 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 604 2	ご飯 150g 252 0 鶏肉と野菜の黒酢あん 258 1 スクラブルエッグ 70 0.3 フルーツ寒天 41 0 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 625 1.6	ご飯 150g 252 0 豚肉のピカタ 240 0.6 南瓜ときゅうりのサラダ 118 0.3 ほうれん草のきのこ和え 29 0.2 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 649 1.5	ご飯 150g 252 0 白身魚のケチャップあん 163 1 切り昆布の煮物 21 0.8 マカロニサラダ 102 0.3 しば漬け風 4 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 542 2.3
夕	ご飯 150g 252 0 メンチカツ 292 0.8 おさつサラダ 100 0.2 大根と油揚げの煮物 24 0.3 えのきだけのしそ酢和え 7 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 675 1.4	ご飯 150g 252 0 鯖の葱みそ焼き 148 0.9 高野豆腐の煮物 62 0.6 甘辛ウィンピー 55 0.4 浅漬け 4 0.3 きのこのソテー 11 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 532 2.5	ご飯 150g 252 0 豚肉のやわらか生姜焼き 167 0.8 春雨サラダ 55 0.3 きんぴらごぼう 29 0.3 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 507 1.7	ご飯 150g 252 0 鮭のみそ田楽 154 1.1 ふくさ卵 85 0.7 じゃが芋の炒め煮 52 0.5 キャベツの浅漬け 4 0.3 きゅうりの梅肉和え 5 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 552 3	ご飯 150g 252 0 かじきのマヨパン粉焼 162 0.9 野菜と蒸し鶏の和え物 20 0.3 さつま芋のオレンジ煮 67 0.1 ゴーヤのおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 505 1.6	

日付	26日	27日	28日	29日	30日	31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 かじきの和風ステーキ 192 0.9 春雨と挽肉の炒め物 66 0.3 茄子の田舎煮f 35 0.4 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 549 1.9	ご飯 150g 252 0 タンドリーチキン 197 0.7 ジャーマンポテト 62 0.4 ぜんまいの煮物f 21 0.3 キャベツの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 536 1.7	ご飯 150g 252 0 揚げ鯖のケチャップあん 172 1.1 大根の煮物 49 0.8 ナムル 22 0.4 ゴーヤのつくだ煮 22 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 517 2.6	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 キャベツのカレーソテー 12 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 585 2.1	ご飯 150g 252 0 鯖のきのこマヨネーズ焼 176 0.4 カポナータ 47 0.5 大豆とひじきの煮物 20 0.1 きゅうりの中華風 13 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 508 1.3	ご飯 150g 252 0 とり天 310 0.6 茄子といんげんの炒め煮 46 0.3 もやしと油揚げの炒め物 25 0.6 金時豆の煮物 43 0 ☆ ☆ ☆ 合計 676 1.5
夕	ご飯 150g 252 0 いり鶏 190 0.9 はんぺん入り卵焼き 71 0.4 ひじきのサラダ 24 0.4 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 543 1.9	ご飯 150g 252 0 鮭のちゃんちゃん焼き 155 1.3 南瓜のいとこ煮 86 0.4 焼き茄子 13 0.3 大根の甘酢和え 8 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 514 2.1	ご飯 150g 252 0 信田巻き 186 0.8 茄子と豚肉のみそ炒め 110 0.8 青菜のおひたし 11 0.3 きゅうりの浅漬け 3 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 562 2.1	☆ ☆ 288 0.7 ちらし寿司 165 1.5 がんもの含め煮 61 0.7 ほうれん草のきのこ和え 29 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 543 3.1	ご飯 150g 252 0 豚しゃぶ 216 1 南瓜の甘煮 39 0.4 ビーマンのジャコ炒め 17 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 524 1.5	



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**

お知らせ

ゆいまあるは今年創立20周年です。
 来月9月14日土曜日は「ゆいまある20周年
 お楽しみ弁当」を予定しています。

どうぞお楽しみにしてください。



- ◎ 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。
- ◎ お弁当の配達時間は、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火曜日～土曜日は前日午後2時まで、月曜日のキャンセルや予約は前の週の土曜日の昼12時までにお願います。
- ◎ 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)
- ◎ 電子レンジで温める場合は、フタをはずしてラップをかけてください。(目安)500W1分30秒
- ◎ **お弁当お届け時間のご指定につきましては、承りかねます。あらかじめご了承ください。**