

2020年8月献立(前半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土
日付						1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 ヒレかつ 225 1.7 高野豆腐の煮物 62 0.6 ツナサラダ 36 0.6 小松菜の煮びたし 7 0.3 ☆ ☆ ☆
合計		合計	合計	合計	合計	合計 582 3.2
夕						
合計		合計	合計	合計		合計

日付	3日		4日		5日		6日		7日		8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	☆ 鶏そぼろご飯 442 1	☆ ☆	☆ 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	☆ ☆
	がんとめ煮 61 0.7		☆ 鮭のタンドリー焼き 173 1.3	☆ ☆	☆ 鶏の照り焼き 181 0.7	☆ ☆	☆ ほっけのみそ焼き 91 0.9	☆ ☆	☆ ハンバーグ 225 1.1	☆ ☆	☆ 揚げ鯖のケチャップあん 172 1.1	☆ ☆
	キャベツと桜えびの和え物 18 0.4		☆ 春雨のチャプチェ 49 0.6	☆ ☆	☆ 南瓜ときゅうりのサラダ 118 0.3	☆ ☆	☆ 揚げだし豆腐 100 0.6	☆ ☆	☆ マッシュポテト 75 0.1	☆ ☆	☆ 根菜の煮物 51 0.7	☆ ☆
	☆ 浅漬け 4 0.3	☆ ☆	☆ さつま芋のレモン煮 61 0.1	☆ ☆	☆ にんじんのしりしり 33 0.2	☆ ☆	☆ じゃが芋のベーコン煮 55 0.4	☆ ☆	☆ ぜんまいの煮物 21 0.3	☆ ☆	☆ ナムル 22 0.4	☆ ☆
	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆
	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆
	合計 521 2.1		合計 539 2.3		合計 601 1.7		合計 508 2.3		合計 585 1.6		合計 502 2.4	
夕	☆ 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	☆ ☆
	☆ 鯖のタルタルソース焼き 161 0.7	☆ ☆	☆ 豚肉のやわらか生姜焼き 167 0.8	☆ ☆	☆ かに玉 183 0.8	☆ ☆	☆ メンチカツ 292 0.8	☆ ☆	☆ かじきの和風ステーキ 192 0.9	☆ ☆	☆ 蒸し茄子の黒ゴマ和え 41 0.5	☆ ☆
	☆ 高野豆腐の煮物 62 0.6	☆ ☆	☆ ポテトサラダ 104 0.3	☆ ☆	☆ ポークビーンズ 79 0.4	☆ ☆	☆ マカロニ入りコールスロー 61 0.7	☆ ☆	☆ 蒸し茄子の黒ゴマ和え 41 0.5	☆ ☆	☆ 南瓜のバター煮 31 0.1	☆ ☆
	☆ 茄子のみそ炒め 41 0.5	☆ ☆	☆ 青菜としめじの和え物 8 0.2	☆ ☆	☆ 小松菜の辛子和え 9 0.4	☆ ☆	☆ ほうれん草のなると和え 11 0.2	☆ ☆	☆ 南瓜のバター煮 31 0.1	☆ ☆	☆ もやしの炒め物 10 0.4	☆ ☆
	☆ もやしの炒め物 10 0.4	☆ ☆	☆ キャベツのソテー 14 0.1	☆ ☆	☆ なめたけ 9 0.3	☆ ☆	☆ わかめの生姜煮 4 0.3	☆ ☆	☆ もやしの炒め物 10 0.4	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆
	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆
	合計 526 2.2		合計 545 1.4		合計 532 1.9		合計 620 2		合計 526 1.9		合計	

日付	10日		11日		12日		13日		14日		15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	☆ ☆
	☆ 白身魚のオイスター風味 129 0.9	☆ ☆	☆ 鶏肉のトマト煮 188 0.7	☆ ☆	☆ 鮭のフライ 205 0.7	☆ ☆	☆ 和風ミートローフ 161 0.6	☆ ☆	☆ むきがれいの煮付け 124 1.5	☆ ☆	☆ 肉豆腐 185 1.4	☆ ☆
	☆ 松風焼き 77 0.5	☆ ☆	☆ ズッキーニのキッシュ 95 0.5	☆ ☆	☆ ひじきの五目煮 50 0.6	☆ ☆	☆ マセドアンサラダ 100 0.2	☆ ☆	☆ じゃが芋のそぼろあんか 82 0.3	☆ ☆	☆ 彩り卵焼き 65 0.3	☆ ☆
	☆ さつま芋のオレンジ煮 67 0.1	☆ ☆	☆ 大根と桜えびの炒め煮 15 0.3	☆ ☆	☆ ポテトフレンチサラダ 59 0.3	☆ ☆	☆ 小松菜の辛子和え 9 0.4	☆ ☆	☆ 茄子の田舎煮 35 0.4	☆ ☆	☆ もやしのゴマ酢和え 16 0.3	☆ ☆
	☆ 浅漬け 4 0.3	☆ ☆	☆ わかめの生姜炒め 8 0.3	☆ ☆	☆ いんげんのおかか和え 4 0.2	☆ ☆	☆ 人参のきんぴら 17 0.1	☆ ☆	☆ ほうれん草のナムル 11 0.2	☆ ☆	☆ いんげんのおかか和え 4 0.2	☆ ☆
	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆
	合計 529 1.8		合計 558 1.8		合計 570 1.8		合計 539 1.3		合計 504 2.4		合計 522 2.2	
夕	☆ 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	☆ ☆
	☆ 豚肉のみそわ焼き 260 1.8	☆ ☆	☆ 天ぷらの盛り合わせ 391 0.1	☆ ☆	☆ 牛肉とごぼうの旨煮 148 0.7	☆ ☆	☆ 鯖の照り焼き 157 0.9	☆ ☆	☆ シュウマイ 188 0.7	☆ ☆	☆ もやしと卵の酢の物 46 1.1	☆ ☆
	☆ 蒸し茄子の黒ゴマ和え 41 0.5	☆ ☆	☆ 車麩の煮物 56 0.5	☆ ☆	☆ 南瓜のツナマヨグラタン 92 0.2	☆ ☆	☆ 高野豆腐の詰め煮 77 0.7	☆ ☆	☆ もやしと卵の酢の物 46 1.1	☆ ☆	☆ キャベツの煮びたし 12 0.2	☆ ☆
	☆ 粉ふき芋 23 0.2	☆ ☆	☆ 天つゆ 10 0.4	☆ ☆	☆ きゅうりとわかめの酢の物 10 0.8	☆ ☆	☆ ゴーヤのサラダ 50 0.3	☆ ☆	☆ キャベツの煮びたし 12 0.2	☆ ☆	☆ 小松菜の辛子和え 4 0.3	☆ ☆
	☆ ゴーヤのつくだ煮 22 0.3	☆ ☆	☆ ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3	☆ ☆	☆ キャベツのソテー 14 0.1	☆ ☆	☆ なめたけ 9 0.3	☆ ☆	☆ 小松菜の辛子和え 4 0.3	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆
	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆	☆ ☆
	合計 598 2.8		合計 718 1.3		合計 516 1.8		合計 545 2.2		合計 502 2.3		合計	

曜日	火		水		木		金		土			
日付	17日		18日		19日		20日		21日		22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	☆☆	288 0.7
	ドライカレー	222 0.6	焼き魚(ほっけ)	80 0.8	オムレツ	190 1.1	鮭のちゃんちゃん焼き	155 1.3	豚しゃぶ	216 1	ちらし寿司	165 1.5
	ブロッコリーのミモザサラダ	79 0.3	かき揚げ	158 0	カポナータ	47 0.5	じゃが芋の煮物	65 0.7	南瓜の甘煮	39 0.4	がんもの含め煮	61 0.7
	きのこの炒り煮	23 0.4	大豆とひじきの煮物	20 0.1	さつま芋の田舎煮	58 0.2	小松菜のジャコ炒め	18 0.3	いんげんのきんぴら	15 0.2	ほうれん草のきのこ和え	29 0.2
	きゅうりの甘酢和え	6 0.3	きゅうりの中華風	13 0.3	小松菜の煮びたし	7 0.3	きゅうりの中華風	13 0.3	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計	582 1.6	合計	523 1.2	合計	554 2.1	合計	503 2.6	合計	522 1.6	合計	543 3.1	
夕	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		
	鯖の焼きつけ	205 0.4	和風豆腐ハンバーグ	194 0.9	かじきの菜味みそ焼き	124 0.8	鶏肉と野菜の黒酢あん	258 1	さわらの照り焼き	140 0.8		
	根菜の煮物	51 0.7	マセドアンサラダ	100 0.2	鶏肉とキャベツのゴマ酢和え	52 0.9	スクランブルエッグ	70 0.3	じゃが芋といんげんのゴマ和え	65 0.4		
	焼き茄子	13 0.3	ピーマンのきんぴら	20 0.3	大学芋	83 0.2	キャベツとみょうがの甘酢和え	11 0.3	ひじきの煮物	33 0.3		
	なめたけ	9 0.3	キャベツの浅漬け	4 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2	ゴーヤのつくだ煮	22 0.3	ほうれん草のナムル	11 0.2		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	530 1.7	合計	570 1.7	合計	517 2.1	合計	613 1.9	合計	501 1.7	合計		

日付	24日		25日		26日		27日		28日		29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
	かじきのマヨパン粉焼き	162 0.9	麻婆豆腐	165 1	鯖のみそ煮	178 1.2	豚肉と玉ねぎの炒め物	187 0.5	鮭の西京みそ焼き	148 1.2	鶏肉のカレー煮	192 1.2
	厚揚げのみそ炒め	106 0.7	南瓜のいとこ煮	86 0.4	炒り豆腐	71 0.4	ふくさ卵	85 0.7	春雨と挽肉の炒め物	66 0.3	もやしと卵の酢の物	46 1.1
	マカロニのナポリタン	47 0.4	きのこの炒り煮	23 0.4	じゃが芋とパプリカのマリネ	35 0.2	南瓜の煮物	26 0.3	じゃが芋の炒め煮	40 0.3	さつま芋のバター煮	62 0.1
	浅漬け	4 0.3	いんげんのゴマ和え	14 0.2	小松菜の辛子和え	4 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2	浅漬け	4 0.3	わかめの生姜炒め	8 0.3
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計	571 2.3	合計	540 2	合計	540 2.1	合計	556 1.7	合計	510 2.1	合計	560 2.7	
夕	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		
	肉だんご	252 1.2	鮭のみそマヨネーズ焼き	128 0.7	ミートローフ	176 0.9	鱈の磯辺揚げ	227 0.7	チキンみそかつ	263 1.1		
	大根ともやしのゴマ和え	22 0.4	豆腐と豚肉のチャンプル	124 0.4	スパゲッティサラダ	102 0.3	厚揚げとピーマンの炒め物	74 0.3	切干大根の五目煮	59 0.4		
	じゃが芋の炒め煮	40 0.3	茄子のしょうが酢和え	12 0.2	ほうれん草のきのこ和え	29 0.2	茄子のほたほた煮	18 0.5	コールスロー	30 0.2		
	ひじきときゅうりの酢の物	9 0.3	ピーマンのジャコ煮	9 0.1	大豆の煮物	35 0.1	きゅうりの浅漬け	3 0.2	もやしの辛子和え	5 0.3		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	575 2.2	合計	525 1.4	合計	594 1.5	合計	574 1.7	合計	609 2	合計		

日付	31日	
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g	252 0
	茄子のはさみ揚げ	144 0.6
	じゃが芋と卵のサラダ	102 0.2
	小松菜のきのこ和え	14 0.3
	キャベツのソテー	14 0.1
	☆	☆
合計	526 1.2	
夕	ご飯 150g	252 0
	八宝菜	176 1.8
	寄せ卵	87 0.2
	ブロッコリーのゴマ和え	16 0.2
	大根の甘酢和え	8 0.1
	☆	☆
合計	539 2.3	

NPO地域ケアネットワーク ゆいまある 食事部

〒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**

- ◎ 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

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。