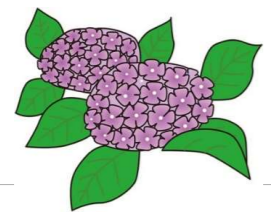
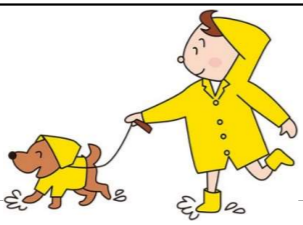






# 2022年6月献立(前半)




☎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	メニュー	メニュー	メニュー
昼			ご飯 150g 252 0.0 肉豆腐 185 1.4 彩り卵焼き 65 0.3 南瓜のバター煮 31 0.1 キャベツの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 537 2.1	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のケチャップあん 163 1.0 マカロニサラダ 102 0.3 ひじきの煮物 33 0.3 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 556 1.8	ご飯 150g 252 0.0 とり天 310 0.6 じゃが芋とツナの煮物 62 0.3 コールスロー 30 0.2 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 668 1.3	ご飯 150g 252 0.0 鮭のタンドリー焼き 173 1.3 春雨と挽肉の炒め物 66 0.3 青のりポテト 27 0.1 きゅうりの甘酢和え 6 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 524 2.0
夕			ご飯 150g 252 0.0 焼き魚(ほっけ) 90 1.2 厚揚げのみそ炒め 106 0.7 大学芋 84 0.2 小松菜の煮びたし 7 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 539 2.4	ご飯 150g 252 0.0 肉じゃが 183 0.8 寄せ卵 87 0.2 キャベツのゴマ酢和え 36 0.2 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 569 1.4	ご飯 150g 252 0.0 かに玉 183 0.8 高野豆腐の煮物 62 0.6 マカロニのナポリタン 19 0.4 きゅうりの浅漬け 3 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 519 2.0	

日付	6日	7日	8日	9日	10日	11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
昼	ご飯 150g 252 0.0 鯖のみそ煮 178 1.2 ぎせい豆腐 137 0.5 キャベツと桜えびの和え物 18 0.4 人参の甘酢和え 11 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 596 2.2	トマトピラフ 268 0.7 タンドリーチキン 197 0.7 ジャーマンポテト 62 0.2 ぜんまいの煮物 11 0.8 きゅうりのゆかり和え 4 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 542 2.8	ご飯 150g 252 0.0 鯖のタルタルソース焼き 161 0.7 車麩の煮物 56 0.5 南瓜の甘煮 39 0.4 もやしの辛子和え 5 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 513 1.9	ご飯 150g 252 0.0 チキンみそかつ 263 1.1 春雨のチャプチェ 49 0.6 青のりポテト 27 0.1 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 595 2.1	ご飯 150g 252 0.0 太刀魚の山椒焼き 183 1.0 豚肉とピーマンの炒め物 93 0.5 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 574 2.0	ご飯 150g 252 0.0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト 58 0.1 切り昆布の煮物 21 0.8 キャベツの酢の物 9 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 565 2.2
夕	ご飯 150g 252 0.0 シュウマイ 188 0.7 もやしと卵の酢の物 46 1.1 大学芋 84 0.2 ほうれん草のソテー 12 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 582 2.2	ご飯 150g 252 0.0 八宝菜 176 1.8 松風焼き 77 0.5 野菜の甘酢和え 12 0.3 金時豆の煮物 43 0.0 ☆ ☆ ☆ 合計 560 2.6	ご飯 150g 252 0.0 豚肉のすき焼き煮 162 0.8 だし巻き卵 104 0.4 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 人参のきんぴら 17 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 551 1.6	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のオイスター風味 129 0.9 マセドアンサラダ 100 0.2 にんじんのしりしり 33 0.2 えのきだけのしそ酢和え 7 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 521 1.4	ご飯 150g 252 0.0 いり鶏 190 0.9 かき揚げ 158 0.0 きゅうりとわかめの酢の物 10 0.8 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 614 2.0	

日付	13日	14日	15日	16日	17日	18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
昼	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のカレー煮 249 1.3 マカロニ入りコールスロー 61 0.7 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 582 2.6	☆ ☆ 288 0.7 ちらし寿司 165 1.5 がんも含め煮 62 0.6 ほうれん草のきのこ和え 29 0.2 大豆の煮物 35 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 579 3.1	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のトマト煮 188 0.7 ほうれん草のキッシュ 94 0.5 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 554 1.7	ご飯 150g 252 0.0 焼き魚(ほっけ) 90 1.2 厚揚げのみそ炒め 106 0.7 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 507 2.6	ご飯 150g 252 0.0 豚肉と玉ねぎの炒め物 187 0.5 高野豆腐の煮物 62 0.6 キャベツの酢の物 9 0.2 いんげんのみんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 525 1.5	ご飯 150g 252 0.0 さわらの照り焼き 140 0.8 豚肉と野菜の卵炒め 108 0.9 豆腐のみそ田楽 51 0.5 酢の物 8 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 559 2.5
夕	ご飯 150g 252 0.0 鮭のちゃんちゃん焼き 155 1.3 だし巻き卵 104 0.4 南瓜の甘煮 39 0.4 キャベツの酢の物 9 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 559 2.3	ご飯 150g 252 0.0 豚しゃぶ 204 1.0 彩り卵焼き 65 0.3 じゃが芋のみそ炒め煮 52 0.5 きゅうりの浅漬け 3 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 576 2.0	ご飯 150g 252 0.0 鮭の南蛮漬け 177 1.1 さつま揚げとごぼうの煮物 51 0.7 さつま芋のレモン煮 61 0.1 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 547 2.1	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のみそくわ焼き 179 1.1 大根の煮物 49 0.8 ツナサラダ 36 0.6 わかめの生姜炒め 8 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 524 2.8	お茶と桜エビの混ぜこ 263 0.3 鯖塩焼き 144 0.9 揚げだし豆腐 100 0.6 甘辛ウィンピー 55 0.4 かぶの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 566 2.5	

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	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	茶飯	255 0.7	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0
	鮭の西京みそ焼き	148 1.2	麻婆豆腐	165 1.0	ほっけのみそ焼き	91 0.9	オムレツ	190 1.1	鯖のきのこマヨネーズ	176 0.4	牛肉とごぼうの旨煮	148 0.7
	南瓜のいとこ煮	86 0.4	春雨サラダ	55 0.3	あじさい揚げ	103 0.0	切干大根の五目煮	59 0.4	がんもの含め煮	61 0.7	はんぺん入り卵焼き	71 0.4
	きゅうりの中華風味	20 0.5	大根とベーコンの炒め物	33 0.4	大豆煮物	70 0.2	ひじきのサラダ	24 0.4	もやしのカレー炒め	24 0.4	キャベツと油揚げのさつと煮	31 0.4
	小松菜のおひたし	4 0.3	わかめの生姜煮	4 0.3	小松菜の辛子和え	4 0.3	ほうれん草のソテー	12 0.2	きゅうりと麩の酢の物	11 0.2	いんげんのきんぴら	15 0.2
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計	510 2.4	合計	509 2.0	合計	523 2.1	合計	537 2.1	合計	524 1.7	合計	517 1.7	
夕	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0		
	豚肉とピーマンの千切り炒め	204 1.2	天ぷらの盛り合わせ	391 0.1	黒酢鶏	200 1.1	鮭のみそ田楽	154 1.1	肉だんご	252 1.2		
	カニカマ入り卵焼き	74 0.7	車麩の煮物	56 0.5	ブロッコリーのマヨグラタン	72 0.3	高野豆腐の煮物	62 0.6	スペイン風オムレツ	78 0.4		
	ひじきときゅうりの酢の物	9 0.3	天つゆ	10 0.4	もやしと油揚げの炒め物	25 0.6	じゃが芋の炒め煮	40 0.3	白菜とみかんのサラダ	10 0.3		
	もやしのおひたし	6 0.2	酢の物	8 0.3	なめたけ	9 0.3	きゅうりのゆかり和え	4 0.4	いんげんのゴマ和え	14 0.2		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	545 2.4	合計	717 1.3	合計	558 2.3	合計	512 2.4	合計	606 2.1			

日付	27日		28日		29日		30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	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0				
	卵衣の鶏から揚げ	218 0.5	鯖の照り焼き	157 0.9	和風豆腐ハンバーグ	194 0.9	煮魚(赤魚)	120 1.3				
	切干大根の五目煮	59 0.4	高野豆腐の卵とじ	61 0.5	ポテトサラダ	104 0.3	豚肉と野菜の卵炒め	108 0.9				
	コールスロー	30 0.2	じゃが芋のゴマ酢和え	29 0.2	小松菜と竹輪の炒め煮	26 0.5	じゃが芋のゴマ酢和え	29 0.2				
	もやしの辛子和え	5 0.3	小松菜のおひたし	4 0.3	もやしのおひたし	6 0.2	きゅうりの梅肉和え	5 0.4				
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆				
合計	564 1.4	合計	503 1.9	合計	582 1.9	合計	514 2.8					
夕	ご飯 150g	252 0.0	☆	☆	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0				
	鯖の葱みそ焼き	148 0.9	鶏そぼろご飯	442 1.0	鮭のフライ	205 0.7	豚肉のやわらか生姜焼き	167 0.8				
	鶏肉とキャベツのゴマ酢和え	52 0.9	厚揚げと野菜煮物	73 0.5	南瓜のそぼろあんかけ	68 0.4	スパゲッティサラダ	102 0.3				
	大学芋	84 0.2	青菜としめじの和え物	8 0.2	野菜の甘酢和え	12 0.3	きのこの炒り煮	23 0.4				
	ほうれん草のおひたし	6 0.2	もやしの辛子和え	5 0.3	わかめの生姜炒め	8 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2				
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆				
合計	542 2.2	合計	528 2.0	合計	545 1.7	合計	550 1.7					

地域ケアネットワーク ゆいまある ゆいまある南沢

〒203-0023 東久留米市南沢2-13-11

E-Mail: shokuji@yuimarlu.jp

テイクアウトはカフェ笠松にて。予約・ご連絡は、

☎ 042-477-0211 まで。

ゆいまあるさんのお弁当は、何と言っても本格天然出汁の味と香りです。

魚や肉もしっかりふっくらで、とても美味しく食べやすいです。

手作りの温かさと素材のうま味がギュッと詰まった「食べると元気になる！」お弁当。

利用者の皆さんもスタッフも、いつも楽しみにしています。 事業所:N

## ◎ キャンセルや予約は、前日の昼12時までにご利用します。

- ◎ 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。
- ◎ 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

7月の献立表は6月末にお弁当と一緒に配布します。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。