
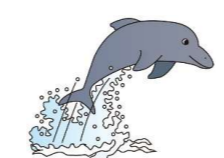
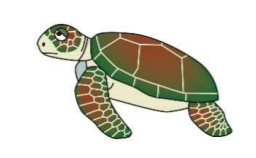






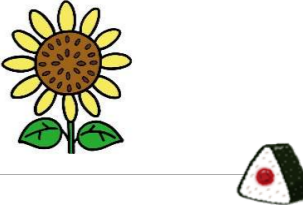
2022年7月献立(前半)


曜日	月	火	水	木	金	土
日付					1日	2日
					メニュー	メニュー
昼					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
夕					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	

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 0.0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト 38 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 545 2.2	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 天ぷらの盛り合わせ 391 0.1 車麩の煮物 56 0.5 天つゆ 10 0.4 酢の物 8 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 717 1.3	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						
夕	ご飯 150g 252 0.0 メルルーサのフライ 177 0.9 ポテトフレンチサラダ 64 0.3 きこの当座煮 9 0.2 かぶの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 506 1.7	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							

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 0.0 さわらの西京みそ焼き 152 1.5 ひじきの五目煮 50 0.6 さつま芋の田舎煮 58 0.2 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 523 2.5	ご飯 150g 252 0.0 ミートローフ 176 0.9 ポテトサラダ 104 0.3 ほうれん草のゴマみそ和え 19 0.2 大根の甘酢和え 8 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 559 1.5	☆ ☆ 288 0.7 ちらし寿司 165 1.5 がんも含め煮 62 0.6 青菜としめじの和え物 8 0.2 大豆の煮物 35 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 558 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 キャベツ酢の物 14 0.3 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 530 1.6						
夕	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	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 鱈の南蛮漬け 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							

2022年7月献立(後半)

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 鶏肉の香味揚げ おさつサラダ 小松菜のきのこ和え 浅漬け ☆ 合計	ご飯 150g 鮭の西京みそ焼き 南瓜のいとこ煮 きゅうりの中華風味 もやしのおひたし ☆ 合計	ご飯 150g 麻婆豆腐 春雨サラダ 大根とベーコンの炒め物 わかめの生姜煮 ☆ 合計	茶飯 ほっけのみそ焼き あじさい揚げ 大豆煮物 小松菜の辛子和え ☆ 合計	ご飯 150g オムレツ 切干大根の五目煮 ひじきのサラダ ほうれん草のソテー ☆ 合計	ご飯 150g 鱈のきのこマヨネーズ焼き がんもの含め煮 もやしのカレー炒め きゅうりと麩の酢の物 ☆ 合計
夕	ご飯 150g 太刀魚の幽庵焼き 厚揚げのみそ炒め 粉ふき芋 きゅうりのゴマ酢和え ☆ 合計	ご飯 150g 豚肉とピーマンの千切り炒め カニカマ入り卵焼き ひじきときゅうりの酢の物 浅漬け ☆ 合計	ご飯 150g 鱈のタルタルソース焼き 車麩の煮物 南瓜の甘煮 浅漬け ☆ 合計	ご飯 150g 黒酢鶏 ブロッコリーのマヨグラタン もやしと油揚げの炒め物 なめたけ ☆ 合計	ご飯 150g 鮭のみそ田楽 高野豆腐の煮物 じゃが芋の炒め煮 きゅうりのゆかり和え ☆ 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		
	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 鱈の磯辺揚げ 豆腐と豚肉のチャンプル もやしのゴマ酢和え きゅうりの浅漬け ☆ 合計	ご飯 150g 卵衣の鶏から揚げ 切干大根の五目煮 コールスロー もやしの辛子和え ☆ 合計	ご飯 150g 鯖の照り焼き 高野豆腐の卵とじ じゃが芋のゴマ酢和え 小松菜のおひたし ☆ 合計	ご飯 150g 和風豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 小松菜と竹輪の炒め煮 もやしのおひたし ☆ 合計	ご飯 150g 煮魚(赤魚) 豚肉と野菜の卵炒め じゃが芋のみそ炒め煮 きゅうりの梅肉和え ☆ 合計	ご飯 150g ドライカレー 南瓜とさつま芋のサラダ ほうれん草のなると和え わかめの生姜煮 ☆ 合計
夕	ご飯 150g 牛肉とごぼうの旨煮 はんぺん入り卵焼き キャベツと油揚げのさつと煮 いんげんのきんぴら ☆ 合計	ご飯 150g 鱈の葱みそ焼き 鶏肉とキャベツのゴマ酢和え 大学芋 ほうれん草のおひたし ☆ 合計	☆ 鶏そぼろご飯 厚揚げと野菜の煮物 青菜としめじの和え物 #N/A #N/A ☆ 合計	ご飯 150g 鮭のフライ 南瓜のそぼろあんかけ 野菜の甘酢和え わかめの生姜炒め ☆ 合計	ご飯 150g 豚肉のやわらか生姜焼き スパゲッティサラダ きのこの炒り煮 ほうれん草のおひたし ☆ 合計	

◎ キャンセルや予約は、前営業日の昼12時までにお願ひします。

☎042-479-8011 fax042-479-8013

- ◎ 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。
- ◎ 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

8月の献立表は7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。

旬の食材が直ぐに使われて、季節が感じられるお弁当になっていていつも「すごいな」と感じています。
手作りの安心できるお弁当も嬉しいです。

担当:はちまんYY

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。