

2022年8月献立(前半)

曜日	月		火		水		木		金		土	
日付	1日		2日		3日		4日		5日		6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	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0
	酢どり	213 1.1	鮭のタンドリー焼き	173 1.3	肉豆腐	185 1.4	さわらの照り焼き	140 0.8	和風ミートローフ	161 0.6	白身魚のケチャップあん	163 1.0
	じゃが芋とツナの煮物	62 0.3	春雨と挽肉の炒め物	66 0.3	彩り卵焼き	65 0.3	豚肉と野菜の卵炒め	108 0.9	大根の煮物	49 0.8	マカロニサラダ	102 0.3
	コールスロー	30 0.2	青のりポテト	27 0.1	さつま芋のレモン煮	61 0.1	豆腐のみそ田楽	51 0.5	じゃが芋とパプリカのマ'	35 0.2	ひじきの煮物	33 0.3
	いんげんのゴマ和え	14 0.2	きゅうりの甘酢和え	6 0.3	キャベツの浅漬け	4 0.3	酢の物	8 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2	もやしのおひたし	6 0.2
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計	571 1.8	合計	524 2.0	合計	567 2.1	合計	559 2.5	合計	503 1.8	合計	556 1.8	
夕	ご飯 150g	252 0.0	☆☆	288 0.7	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0		
	かに玉	183 0.8	筑前ちらし	130 1.0	はんぺんのチーズフライ	188 1.2	豚肉のピカタ	240 0.6	焼き魚(ほっけ)	90 1.2		
	高野豆腐の煮物	62 0.6	厚揚げと野菜煮物	73 0.5	南瓜ときゅうりのサラダ	118 0.3	大根ともやしのゴマ和え	22 0.4	厚揚げのみそ炒め	106 0.7		
	マカロニのナポリタン	19 0.4	フルーツきんとん	92 0.0	ほうれん草のゴマ和え	16 0.3	じゃが芋の炒め煮	40 0.3	大学芋	84 0.2		
	きゅうりの浅漬け	3 0.2	小松菜の辛子和え	4 0.3	わかめの生姜煮	4 0.3	わかめの甘酢和え	11 0.1	キャベツの酢の物	9 0.2		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	519 2.0	合計	587 2.5	合計	578 2.1	合計	565 1.4	合計	541 2.3			

日付	8日		9日		10日		11日		12日		13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	ご飯 150g	252 0.0	トマトピラフ	268 0.7	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0
	太刀魚の山椒焼き	183 1.0	ハンバーグ	225 1.1	鯖のみそ煮	178 1.2	タンドリーチキン	197 0.7	鯖のタルタルソース焼	161 0.7	チキンみそかつ	263 1.1
	豚肉とピーマンの炒め物	93 0.5	マッシュポテト	38 0.1	ぎせい豆腐	137 0.5	ジャーマンポテト	62 0.2	車麩の煮物	56 0.5	春雨のチャブチエ	49 0.6
	じゃが芋の炒め煮	40 0.3	切り昆布の煮物	21 0.8	キャベツと桜えびの和え物	18 0.4	ぜんまいの煮物	11 0.8	南瓜の甘煮	39 0.4	青のりポテト	27 0.1
	ほうれん草のおひたし	6 0.2	キャベツの酢の物	9 0.2	人参の甘酢和え	11 0.1	きゅうりのゆかり和え	4 0.4	浅漬け	4 0.3	きゅうりの甘酢和え	6 0.3
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計	574 2.0	合計	545 2.2	合計	596 2.2	合計	542 2.8	合計	512 1.9	合計	597 2.1	
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		
	いり鶏	190 0.9	メルルーサのフライ	177 0.9	シュウマイ	188 0.7	八宝菜	176 1.8	豚肉のすき焼き煮	162 0.8		
	かき揚げ	158 0.0	ポテトフレンチサラダ	64 0.3	もやしと卵の酢の物	46 1.1	松風焼き	77 0.5	だし巻き卵	104 0.4		
	きゅうりとわかめの酢の物	10 0.8	きのこの当座煮	9 0.2	大学芋	84 0.2	茄子のしょうが酢和え	12 0.2	もやしのゴマ酢和え	16 0.3		
	小松菜のおひたし	4 0.3	大根の甘酢和え	8 0.1	ほうれん草のソテー	12 0.2	金時豆の煮物	43 0.0	人参のきんぴら	17 0.1		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	614 2.0	合計	510 1.5	合計	582 2.2	合計	560 2.5	合計	551 1.6			

日付	15日		16日		17日		18日		19日		20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	ご飯 150g	252 0.0	☆☆	288 0.7	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0
	豚肉と玉ねぎの炒め物	187 0.5	さわらの西京みそ焼き	152 1.5	ミートローフ	176 0.9	ちらし寿司	165 1.5	鶏肉のトマト煮	188 0.7	焼き魚(ほっけ)	90 1.2
	高野豆腐の煮物	62 0.6	ひじきの五目煮	50 0.6	ポテトサラダ	104 0.3	がんもめ煮	62 0.6	ほうれん草のキッシュ	94 0.5	厚揚げのみそ炒め	106 0.7
	キャベツ酢の物	14 0.3	さつま芋の田舎煮	58 0.2	ほうれん草のゴマみそ和え	19 0.2	青菜としめじの和え物	8 0.2	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	じゃが芋のベーコン煮	55 0.4
	いんげんのきんぴら	15 0.2	きゅうりの中華風	13 0.3	大根の甘酢和え	8 0.1	大豆の煮物	35 0.1	いんげんのおかか和え	4 0.2	小松菜の辛子和え	4 0.3
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計	530 1.6	合計	525 2.6	合計	559 1.5	合計	558 3.1	合計	554 1.7	合計	507 2.6	
夕	新生姜ご飯	260 0.5	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0		
	鯖塩焼き	144 0.9	鶏肉のカレー煮	249 1.3	鮭のちゃんちゃん焼き	155 1.3	豚しゃぶ	204 1.0	鯔の南蛮漬け	177 1.1		
	揚げだし豆腐	100 0.6	マカロニ入りコールスロー	61 0.7	だし巻き卵	104 0.4	彩り卵焼き	65 0.3	さつま揚げとごぼうの煮	51 0.7		
	甘辛ウィンビー	55 0.4	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	南瓜の甘煮	39 0.4	じゃが芋のみそ炒め煮	52 0.5	じゃが芋のベーコン煮	61 0.1		
	キャベツの酢の物	9 0.2	小松菜のおひたし	4 0.3	浅漬け	4 0.3	きゅうりの浅漬け	3 0.2	もやしのおひたし	6 0.2		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	568 2.6	合計	582 2.6	合計	554 2.4	合計	576 2.0	合計	547 2.1			

2022年8月献立(後半)

曜日	火		水		木		金		土					
日付	22日		23日		24日		25日		26日		27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)		
屋	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	茶飯	255 0.7	ご飯 150g	252 0.0		
	鯖のきのこマヨネーズ焼き	176 0.4	鶏肉の香味揚げ	217 1.4	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		
	がんもの含め煮	61 0.7	おさつサラダ	100 0.2	南瓜のいとこ煮	86 0.4	春雨サラダ	55 0.3	かき揚げ	158 0.0	切干大根の五目煮	59 0.4		
	もやしのカレー炒め	24 0.4	小松菜のきのこ和え	14 0.3	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	ツナサラダ	36 0.6	ひじきのサラダ	24 0.4		
	きゅうりと麩の酢の物	11 0.2	浅漬け	4 0.3	小松菜のおひたし	4 0.3	わかめの生姜煮	4 0.3	大豆の煮物	35 0.1	ほうれん草のソテー	12 0.2		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	524	1.7	合計	587	2.2	合計	510	2.4	合計	509	2.0	合計	575	2.3
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		ご飯 150g	252 0.0	
	肉だんご	252 1.2	太刀魚のゆうあん焼き	186 1.5	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		ご飯 150g	252 0.0	
	スペイン風オムレツ	78 0.4	厚揚げのみそ炒め	106 0.7	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	72 0.3		オムレツ	190 1.1	
	茄子のほたほた煮	18 0.5	粉ふき芋	23 0.2	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		切干大根の五目煮	59 0.4	
	いんげんのゴマ和え	14 0.2	きゅうりのゴマ酢和え	8 0.2	もやしのおひたし	6 0.2	酢の物	8 0.3	なめたけ	9 0.3		ひじきのサラダ	24 0.4	
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		ほうれん草のソテー	12 0.2	
合計	614	2.3	合計	575	2.6	合計	545	2.4	合計	717	1.3	合計	558	2.3

日付	29日		30日		31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)			
屋	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0			
	ドライカレー	222 0.6	鰯の磯辺揚げ	227 0.7	卵衣の鶏から揚げ	218 0.5			
	南瓜とさつま芋のサラダ	125 0.2	豆腐と豚肉のチャンプル	124 0.4	切干大根の五目煮	59 0.4			
	ほうれん草のなると和え	11 0.2	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	コールスロー	30 0.2			
	わかめの生姜煮	4 0.3	きゅうりの浅漬け	3 0.2	もやしの辛子和え	5 0.3			
	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
合計	614	1.3	合計	622	1.6	合計	564	1.4	
夕	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0			
	白身魚の南蛮漬け	140 0.9	牛肉とごぼうの旨煮	148 0.7	煮魚(赤魚)	120 1.3			
	大根の煮物	49 0.8	はんぺん入り卵焼き	71 0.4	豚肉と野菜の卵炒め	108 0.9			
	じゃが芋のベーコン煮	55 0.4	茄子の煮びたし	13 0.3	じゃが芋のみそ炒め煮	52 0.5			
	人参の甘酢和え	11 0.1	いんげんのきんぴら	15 0.2	きゅうりの梅肉和え	5 0.4			
	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
合計	507	2.2	合計	499	1.6	合計	537	3.1	

◎ キャンセルや予約は、前営業日の昼12時までにご利用します。

☎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。
- ◎ 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。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。

一日おきに魚と肉のおかずが入れ替わるため、自分ではすすんで購入しない魚入りのお弁当をいただくことができます。
白身魚のフリッターのタルタルソースや、コロケのオーロラソースまで、全て手作りなのは、いつも感心しています。
中でもシウマイは、バカ売れしている〇〇軒のシウマイ弁当より美味しいと思うので、お勧めします。
担当:事務局SA

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:shokuj@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。