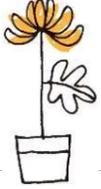


2022年9月献立(前半)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付				1日	2日	3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 0.0 肉豆腐 185 1.4 彩り卵焼き 65 0.3 さつまいものレモン煮 61 0.1 キャベツの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 567 2.1	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	ご飯 150g 252 0.0 和風ミートローフ 161 0.6 大根の煮物 49 0.8 じゃが芋とパプリカのマリネ 35 0.2 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 503 1.8
夕				ご飯 150g 252 0.0 はんぺんのチーズフライ 188 1.2 南瓜ときゅうりのサラダ 118 0.3 茄子の煮びたし 13 0.3 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 575 2.1	ご飯 150g 252 0.0 豚肉のピカタ 240 0.6 大根ともやしのゴマ和え 22 0.4 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 人参の甘酢和え 11 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 565 1.4	

日付	5日	6日	7日	8日	9日	10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 0.0 チキンみそかつ 263 1.1 春雨のチャブチエ 49 0.6 青のりポテト 27 0.1 きゅうりの甘酢和え 6 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 597 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 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 572 2.1	ご飯 150g 252 0.0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト、 76 0.2 切り昆布煮物 18 0.7 キャベツの酢の物 9 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 580 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 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 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 512 1.9
夕	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 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 616 1.9	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 きのこの当座煮 9 0.2 大根の甘酢和え 8 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 510 1.5	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 茄子のしょうが酢和え 12 0.2 金時豆の煮物 43 0.0 ☆ ☆ ☆ 合計 560 2.5	

日付	12日	13日	14日	15日	16日	17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 0.0 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	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 さつまいもの田舎煮 58 0.2 きゅうりの中華風 13 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 525 2.6	ご飯 150g 252 0.0 ミートローフ 176 0.9 ポテトサラダ 104 0.3 小松菜のジャコ炒め 18 0.3 大根の甘酢和え 8 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 558 1.6	☆ ☆ 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
夕	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	おあげそぼろご飯 324 0.5 鯖塩焼き 144 0.9 揚げだし豆腐 100 0.6 甘辛ウインピー 55 0.4 もやしのナムル 12 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 635 2.6	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のカレー煮 249 1.3 マカロニ入りコルスロー 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 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 554 2.4	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	

2022年9月献立(後半)

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	小豆ご飯 287 0.4 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 752 1.7	ご飯 150g 252 0.0 鯖のきのこマヨネーズ焼 176 0.4 がんもの含め煮 61 0.7 もやしのカレー炒め 24 0.4 きゅうりと麩の酢の物 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 524 1.7	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉の香味揚げ 217 1.4 おさつサラダ 100 0.2 小松菜のきのこ和え 14 0.3 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 587 2.2	ご飯 150g 252 0.0 鮭の西京みそ焼き 148 1.2 南瓜のいとこ煮 86 0.4 きゅうりの中華風味 20 0.5 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 510 2.4	ご飯 150g 252 0.0 麻婆豆腐 165 1.0 春雨サラダ 55 0.3 大根とベーコンの炒め物 33 0.4 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 509 2.0	茶飯 255 0.7 ほっけのみそ焼き 91 0.9 かき揚げ 158 0.0 ツナサラダ 36 0.6 大豆の煮物 35 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 575 2.3
夕	ご飯 150g 252 0.0 鮭のみそ田楽 154 1.1 ひじきの五目煮 50 0.6 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 きゅうりのゆかり和え 4 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 500 2.4	ご飯 150g 252 0.0 肉だんご 252 1.2 スペイン風オムレツ 78 0.4 きのこの炒り煮 23 0.4 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 619 2.2	ご飯 150g 252 0.0 太刀魚のゆうあん焼き 186 1.5 厚揚げのみそ炒め 106 0.7 粉ふき芋 23 0.2 きゅうりのゴマ酢和え 8 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 575 2.6	ご飯 150g 252 0.0 豚肉とピーマンの干切り炒 204 1.2 カニカマ入り卵焼き 74 0.7 茄子のほたほた煮 18 0.5 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 554 2.6	ご飯 150g 252 0.0 オムレツ 190 1.1 切干大根の五目煮 59 0.4 ひじきのサラダ 24 0.4 ほうれん草のソテー 12 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 537 2.1	

日付	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	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)
昼	ご飯 150g 252 0.0 煮魚(赤魚) 120 1.3 豚肉と野菜の卵炒め 108 0.9 じゃが芋のみそ炒め煮 52 0.5 きゅうりの梅肉和え 5 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 537 3.1	ご飯 150g 252 0.0 ドライカレー 222 0.6 南瓜とさつま芋のサラダ 125 0.2 ほうれん草のなると和え 11 0.2 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 614 1.3	ご飯 150g 252 0.0 鯿の磯辺揚げ 227 0.7 豆腐と豚肉のチャンプル 124 0.4 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 きゅうりの浅漬け 3 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 622 1.6	ご飯 150g 252 0.0 卵衣の鶏から揚げ 218 0.5 切干大根の五目煮 59 0.4 コールスロー 30 0.2 もやしの辛子和え 5 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 564 1.4	ご飯 150g 252 0.0 鯖の照り焼き 157 0.9 高野豆腐の卵とじ 61 0.5 じゃが芋のゴマ酢和え 29 0.2 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 503 1.9
夕	ご飯 150g 252 0.0 豚肉のやわらか生姜焼き 167 0.8 スパゲッティサラダ 102 0.3 きのこの炒り煮 23 0.4 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 548 1.8	ご飯 150g 252 0.0 白身魚の南蛮漬け 140 0.9 大根の煮物 49 0.8 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 人参の甘酢和え 11 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 507 2.2	ご飯 150g 252 0.0 牛肉とごぼうの旨煮 148 0.7 はんぺん入り卵焼き 71 0.4 キャベツと油揚げのさつと煮 31 0.4 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 517 1.7	ご飯 150g 252 0.0 鯖の葱みそ焼き 148 0.9 鶏肉とキャベツのゴマ酢和え 52 0.9 大学芋 84 0.2 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 542 2.2	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 鶏そぼろご飯 442 1.0 厚揚げと野菜の煮物 73 0.5 青菜としめじの和え物 8 0.2 もやしの辛子和え 5 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 528 2.0

◎ 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。
- ◎ 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。

毎回頑張ってお作ります。主菜は、見ただけでもおいしそうに。副菜は、切り方が同じにならないように、食べやすいように、やわらかく。お弁当箱の中がおいしいでいっぱいになるように。

配達の方から、「いつもおいしいお弁当ありがとうございます。」と言っていましたよ！と伝えられると疲れが吹っ飛びまた頑張ろうー！と思います。

担当:厨房 E

献立表について

10月の献立表は9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。

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。