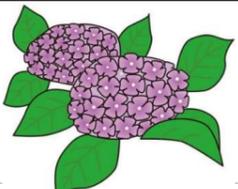
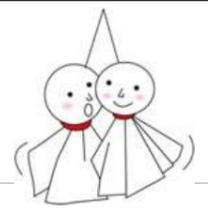


2023年6月献立(前半)

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
				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 じゃが芋のゴマ酢和え 29 0.2 きゅうりの梅肉和え 5 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 514 2.8	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 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 ひじきの五目煮 50 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 507 2.0	

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 鱈のタルタルソース焼き 168 0.7 車麩の煮物 56 0.5 南瓜の煮物 26 0.3 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 506 1.8	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	ご飯 150g 252 0.0 オムレツ 190 1.1 切干大根の五目煮 59 0.4 大豆煮物 70 0.2 ほうれん草のソテー 12 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 583 1.9	ご飯 150g 252 0.0 鮭のフライ 205 0.7 南瓜のそぼろあんかけ 68 0.4 野菜の甘酢和え 12 0.3 もやしのカレー炒め 24 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 561 1.8	ご飯 150g 252 0.0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト、 76 0.2 ひじきの煮物 33 0.3 キャベツの酢の物 9 0.2 人参グラッセ 10 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 605 1.9
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 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 豚肉のすき焼き煮 162 0.8 厚焼き玉子 104 0.4 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 538 1.8	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のオイスター風味 129 0.9 厚揚げのみそ炒め 106 0.7 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 527 1.9	ご飯 150g 252 0.0 いり鶏 190 0.9 はんぺん入り卵焼き 71 0.4 きゅうりとわかめの酢の物 10 0.8 人参のきんぴら 17 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 540 2.2	

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 ミートローフ 176 0.9 スパゲッティサラダ 102 0.3 ひじきの煮物 33 0.3 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 567 1.7	ご飯 150g 252 0.0 鮭のみそ田楽 154 1.1 春雨と挽肉の炒め物 66 0.3 南瓜の煮物 26 0.3 キャベツの酢の物 9 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 507 1.9	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 赤魚の塩麹焼き 118 0.3 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 535 1.7	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 キャベツのゴマ酢和え 36 0.2 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 552 1.5	ご飯 150g 252 0.0 白身魚の西京みそ焼き 185 1.8 切り昆布と厚揚げの煮物 82 0.9 さつまいのオレンジ煮 67 0.1 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 597 3.0
夕	☆☆ 288 0.7 ちらし寿司 165 1.5 がんもめ煮 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 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 八宝菜 176 1.8 松風焼き 77 0.5 ほうれん草のゴマみそ和え 19 0.2 金時豆の煮物 43 0.0 ☆ ☆ ☆ 合計 567 2.5	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 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 520 2.8	ご飯 150g 252 0.0 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 555 2.2	

2023年6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	ご飯 150g 252 0.0 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 572 1.6	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	ご飯 150g 252 0.0 魚のきのこマヨネーズ焼き 176 0.4 がんもの含め煮 61 0.7 きゅうりと麩の酢の物 11 0.2 きのこのソテー 11 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 511 1.6	ご飯 150g 252 0.0 和風豆腐ハンバーグ 194 0.9 ポテトサラダ 104 0.3 小松菜と竹輪の炒め煮 26 0.5 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 582 1.9	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 大根と桜えびの炒め煮 15 0.3 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 538 1.8	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
夕	ご飯 150g 252 0.0 豚肉とピーマンの千切り炒め 204 1.2 寄せ卵 87 0.2 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 558 1.9	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 肉だんご 252 1.2 スペイン風オムレツ 78 0.4 白菜とみかんのサラダ 10 0.3 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 606 2.1	ご飯 150g 252 0.0 鮭のちゃんちゃん焼き 155 1.3 厚焼き玉子 104 0.4 さつま芋の田舎煮 58 0.2 えのきだけのしそ酢和え 7 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 576 2.0	ご飯 150g 252 0.0 酢鶏 200 1.1 ブロッコリーのマヨグラタ 72 0.3 もやしと油揚げの炒め物 25 0.6 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 553 2.2	

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 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 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 574 1.3	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	ご飯 150g 252 0.0 豚肉と玉ねぎの炒め物 187 0.5 ふくさ卵 85 0.7 粉ふき芋 23 0.2 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 553 1.6	ご飯 150g 252 0.0 鰹の磯辺揚げ 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 きゅうりの梅肉和え 5 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 624 1.8	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	
夕	ご飯 150g 252 0.0 白身魚の葱みそ焼き 148 0.9 鶏肉とキャベツのゴマ酢和え 52 0.9 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 人参のきんぴら 17 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 509 2.2	☆ ☆ ☆ ご飯 150g 252 0.0 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	☆ ☆ ☆ ご飯 150g 252 0.0 鮭のフライ 205 0.7 じゃが芋のそぼろあんかけ 82 0.3 野菜の甘酢和え 12 0.3 もやしのカレー炒め 24 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 575 1.7	☆ ☆ ☆ 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 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 550 1.7	☆ ☆ ☆ 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	

◎ 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。

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。

ゆいまあるでは、これまで価格据え置きの方針の元、新しい仕入れ業者を探したいと努力してきました。
一時的にお魚が大きくなったりましたが、出来ることは頑張ったけどいよいよなすすべが無くなりました。残念ながらお魚がもとの大きさに戻ります。
世の中がこれだけ値上げしているのに辛いです。

～食事部管理者～

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。