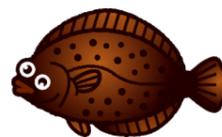


2023年7月献立(前半)

曜日	月	火	水	木	金	土																								
日付						1日																								
昼						<table border="1"> <thead> <tr> <th>メニュー</th> <th>カロリー(kcal)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>ご飯 150g</td><td>252</td><td>0.0</td></tr> <tr><td>とり天</td><td>310</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>じゃが芋とツナの煮物</td><td>62</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>コールスロー</td><td>30</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>いんげんのゴマ和え</td><td>14</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>☆</td><td>☆</td><td>☆</td></tr> <tr><td>合計</td><td>668</td><td>1.3</td></tr> </tbody> </table>	メニュー	カロリー(kcal)	塩分(g)	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
メニュー	カロリー(kcal)	塩分(g)																												
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																														

日付	3日		4日		5日		6日		7日		8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 ハンバーグ マッシュポテト、 ひじきの煮物 キャベツの酢の物 人参グラッセ 合計	252 0.0 225 1.1 76 0.2 33 0.3 9 0.2 10 0.1 605 1.9	ご飯 150g 白身魚のタルタルソース 車麩の煮物 南瓜の煮物 浅漬け ☆ 合計	252 0.0 172 0.7 56 0.5 26 0.3 4 0.3 ☆ 510 1.8	トマトピラフ タンドリーチキン ジャーマンポテト ぜんまいの煮物 きゅうりのゆかり和え ☆ 合計	268 0.7 197 0.7 62 0.2 11 0.8 4 0.4 ☆ 542 2.8	ご飯 150g 鯖のみそ煮 ぎせい豆腐 キャベツと桜えびの和え物 人参の甘酢和え ☆ 合計	252 0.0 178 1.2 137 0.5 18 0.4 11 0.1 ☆ 596 2.2	ご飯 150g 天ぷらの盛り合わせ 車麩の煮物 天つゆ 酢の物 ☆ 合計	252 0.0 391 0.1 56 0.5 10 0.4 8 0.3 ☆ 717 1.3	ご飯 150g 鱈の塩焼き 豚肉とピーマンの炒め物 じゃが芋の炒め煮 小松菜のおひたし ☆ 合計	252 0.0 118 0.3 93 0.5 40 0.3 4 0.3 ☆ 507 1.4
夕	ご飯 150g メルルーサのフライ ポテトフレンチサラダ きのこの当座煮 かぶの浅漬け ☆ 合計	252 0.0 177 0.9 64 0.3 9 0.2 4 0.3 ☆ 506 1.7	ご飯 150g シュウマイ もやしと卵の酢の物 大学芋 ほうれん草のソテー ☆ 合計	252 0.0 188 0.7 46 1.1 84 0.2 12 0.2 ☆ 582 2.2	ご飯 150g 豚しゃぶ 彩り卵焼き じゃが芋のみそ炒め煮 キャベツの浅漬け ☆ 合計	252 0.0 204 1.0 65 0.3 52 0.5 4 0.3 ☆ 577 2.1	ご飯 150g 豚肉のすき焼き煮 厚焼き玉子 もやしのゴマ酢和え 小松菜のおひたし ☆ 合計	252 0.0 162 0.8 104 0.4 16 0.3 4 0.3 ☆ 538 1.8	ご飯 150g 白身魚のオイスター風味 厚揚げのみそ炒め にんじんのしりしり なめたけ ☆ 合計	252 0.0 129 0.9 106 0.7 33 0.2 9 0.3 ☆ 529 2.1		

日付	10日		11日		12日		13日		14日		15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 鯖の西京みそ焼き 切り昆布と厚揚げの煮物 さつま芋のオレンジ煮 ほうれん草のナムル ☆ 合計	252 0.0 164 1.4 82 0.9 67 0.1 11 0.2 ☆ 576 2.6	ご飯 150g ミートローフ スパゲッティサラダ ひじきの煮物 いんげんのおかか和え ☆ 合計	252 0.0 176 0.9 102 0.3 33 0.3 4 0.2 ☆ 567 1.7	ご飯 150g オムレツ 切干大根の五目煮 大豆煮物 ほうれん草のソテー ☆ 合計	252 0.0 190 1.1 59 0.4 70 0.2 12 0.2 ☆ 583 1.9	ご飯 150g 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のキッシュ もやしのゴマ酢和え いんげんのおかか和え ☆ 合計	252 0.0 188 0.7 94 0.5 16 0.3 4 0.2 ☆ 554 1.7	ご飯 150g 焼き魚(さけ) 厚揚げのみそ炒め じゃが芋のベーコン煮 小松菜の辛子和え ☆ 合計	252 0.0 124 0.6 106 0.7 55 0.4 4 0.3 ☆ 541 2.0	ご飯 150g 豚肉と玉ねぎの炒め物 高野豆腐の煮物 キャベツのゴマ酢和え いんげんのきんぴら ☆ 合計	252 0.0 187 0.5 62 0.6 36 0.2 15 0.2 ☆ 552 1.5
夕	ご飯 150g 鶏肉のカレー煮 マカロニ入りコールスロー もやしのゴマ酢和え 小松菜のおひたし ☆ 合計	252 0.0 249 1.3 61 0.7 16 0.3 4 0.3 ☆ 582 2.6	ご飯 150g 鮭のみそ田楽 春雨と挽肉の炒め物 南瓜の煮物 キャベツの酢の物 ☆ 合計	252 0.0 154 1.1 66 0.3 26 0.3 9 0.2 ☆ 507 1.9	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っと煮 いんげんのきんぴら ☆ 合計	252 0.0 148 0.7 71 0.4 31 0.4 15 0.2 ☆ 517 1.7	ご飯 150g 八宝菜 松風焼き ほうれん草のゴマみそ和え 金時豆の煮物 ☆ 合計	252 0.0 176 1.8 77 0.5 19 0.2 43 0.0 ☆ 567 2.5	ご飯 150g 鶏肉のみそくわ焼き 大根の煮物 ツナサラダ わかめの生姜煮 ☆ 合計	252 0.0 179 1.1 49 0.8 36 0.6 4 0.3 ☆ 520 2.8		

2023年7月献立(後半)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	17日	18日	19日	20日	21日	22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 赤魚の西京みそ焼き かき揚げ ツナサラダ ほうれん草のおひたし ☆ 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	ご飯 150g 白身魚のきのこマヨネーズ焼 がんと含め煮 きゅうりと麩の酢の物 もやしの炒め物 ☆ 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 人参の甘酢和え ☆ 合計	ご飯 150g 煮魚(赤魚) 豚肉と野菜の卵炒め じゃが芋のゴマ酢和え きゅうりの梅肉和え ☆ 合計
夕	ご飯 150g 鱈の照り焼き 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 寄せ卵 ひじきときゅうりの酢の物 もやしの炒め物 ☆ 合計	ご飯 150g ちらし寿司 大根の煮物 ほうれん草のきのこ和え 大豆の煮物 ☆ 合計	ご飯 150g 肉だんご スペイン風オムレツ キャベツと油揚げのさつと煮 いんげんのゴマ和え ☆ 合計	ご飯 150g 鮭のちゃんちゃん焼き 厚焼き玉子 さつま芋の田舎煮 きゅうりのゆかり和え ☆ 合計	

日付	24日	25日	26日	27日	28日	29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 鮭の西京みそ焼き 春雨と挽肉の炒め物 じゃが芋の炒め煮 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 いんげんのきんぴら ☆ 合計	ご飯 150g 鯖の照り焼き 高野豆腐の卵とじ 南瓜の煮物 小松菜のおひたし ☆ 合計	ご飯 150g 豚肉と玉ねぎの炒め物 ふくさ卵 じゃが芋のゴマ酢和え ほうれん草のおひたし ☆ 合計	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 親子巻き蒸し さつま揚げとごぼうの煮物 茄子のみそ炒め 小松菜の辛子和え ☆ 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 里芋の白煮 にんじんのしりしり ☆ 合計	ご飯 150g 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 もやしの辛子和え ☆ 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 もやしのカレー炒め ☆ 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	

日付	31日	
	メニュー	
	カロリー(kcal) 塩分(g)	
昼	ご飯 150g とり天 じゃが芋とツナの煮物 コールスロー いんげんのゴマ和え ☆ 合計	252 0.0 310 0.6 62 0.3 30 0.2 14 0.2 ☆ ☆ 668 1.3
夕	ご飯 150g かに玉 ひじきの五目煮 マカロニのナポリタン きゅうりの浅漬け ☆ 合計	252 0.0 183 0.8 50 0.6 19 0.4 3 0.2 ☆ ☆ 507 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

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。

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。

はちまんで一番人気のメニューは、牛肉とごぼうの旨煮、ちらし寿司、天ぷら盛り合わせです。
お弁当の蓋を開けて、わあ〜！と声が上がります。
皆さんのお気に入りは何でしょうか？ 日々のお惣菜を美味しく頂けるのは素敵なことですね。
暑さに負けないように美味しいものをしっかり食べましょう。

ゆいまある はちまん 担当:T