






2023年8月献立表(前半)



曜日	月	火	水	木	金	土
日付		1日	2日	3日	4日	5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 鯖塩焼き 144 0.9 揚げだし豆腐 60 0.4 じゃが芋のゴマ酢和え 29 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 485 1.5	ご飯 150g 252 0.0 ヒレかつ 225 1.7 切干大根の五目煮 35 0.2 コールスロー 30 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 542 2.1	ご飯 150g 252 0.0 白身魚の南蛮漬け 140 0.9 厚揚げのみそ炒め 64 0.4 にんじんのしりしり 33 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 489 1.5	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 52 0.1 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 517 1.6	ご飯 150g 252 0.0 鮭の塩麹焼き 104 0.5 ぎせい豆腐 82 0.3 キャベツと桜えびの和え物 18 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 456 1.2
夕		ご飯 150g 252 0.0 肉じゃが 134 0.6 厚焼き玉子 62 0.2 キャベツのゴマ酢和え 36 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 484 1.0	ご飯 150g 252 0.0 鰹の照り焼き 126 0.3 とうもろこしのかき揚げ 94 0.6 ツナサラダ 36 0.6 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 508 1.5	ご飯 150g 252 0.0 親子巻き蒸し 174 1.1 さつま揚げとごぼうの煮物 31 0.4 茄子のみそ炒め 41 0.9 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 498 2.4	ご飯 150g 252 0.0 はんぺんのチーズフライ 188 1.2 南瓜とさつま芋のサラダ 75 0.1 ほうれん草のゴマ和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 531 1.6	

日付	7日	8日	9日	10日	11日	12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 鰹の塩焼き 118 0.3 豚肉とピーマンの炒め物 56 0.3 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 466 0.9	ご飯 150g 252 0.0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト 61 0.2 ひじきの煮物 33 0.3 人参グラッセ 10 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 581 1.7	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のタルタルソース焼き 172 0.7 車麩の煮物 34 0.3 南瓜の煮物 26 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 484 1.3	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 37 0.1 ぜんまいの煮物 11 0.8 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 513 2.3	ご飯 150g 252 0.0 鯖のみそ煮 178 1.2 ぎせい豆腐 82 0.3 キャベツと桜えびの和え 18 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 530 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
夕	ご飯 150g 252 0.0 しいり鶏 190 0.9 はんぺん入り卵焼き 43 0.2 きゅうりとわかめの酢の物 10 0.8 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 495 1.9	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のフライ 177 0.9 ポテトフレンチサラダ 38 0.2 きのこの当座煮 9 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 476 1.3	ご飯 150g 252 0.0 皮なしシューマイ 161 0.7 もやしと卵の酢の物 28 0.7 大学芋 84 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 525 1.6	ご飯 150g 252 0.0 豚しゃぶ 204 1.0 彩り卵焼き 39 1.8 じゃが芋のみそ炒め煮 52 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 547 3.3	ご飯 150g 252 0.0 豚肉のすき焼き煮 162 0.8 厚焼き玉子 62 0.2 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 492 1.3	

日付	14日	15日	16日	17日	18日	19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 豚肉と玉ねぎの炒め物 187 0.5 高野豆腐の煮物 37 0.4 キャベツのゴマ酢和え 36 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 512 1.1	ご飯 150g 252 0.0 鯖の西京みそ焼き 164 1.4 切り昆布と厚揚げの煮物 49 0.5 さつま芋のオレンジ煮 67 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 532 2.0	ご飯 150g 252 0.0 ミートローフ 176 0.9 スパゲッティサラダ 61 0.2 ひじきの煮物 33 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 522 1.4	ご飯 150g 252 0.0 オムレツ 190 1.1 切干大根の五目煮 35 0.2 大豆煮物 70 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 547 1.5	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 58 0.3 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 514 1.3	ご飯 150g 252 0.0 鮭のタルタルソース焼き 172 0.7 厚揚げのみそ炒め 64 0.4 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 543 1.5
夕	わかめご飯 261 0.6 鯖の塩焼き 118 0.3 揚げだし豆腐 60 0.4 甘辛ウィンピー 55 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 494 1.7	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 37 0.4 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 554 2.0	ご飯 150g 252 0.0 鮭のみそ田楽 154 1.1 春雨と挽肉の炒め物 40 1.8 南瓜の煮物 26 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 472 3.2	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 43 0.2 キャベツと油揚げのさつと煮 31 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 474 1.3	ご飯 150g 252 0.0 八宝菜 176 1.8 松風焼き 46 0.3 ほうれん草のゴマみそ和え 19 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 493 2.3	

2023年8月献立表(後半)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26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 煮魚(赤魚) 120 1.3 豚肉と野菜の卵炒め 65 0.5 じゃが芋のゴマ酢和え 29 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 466 2.0	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉の香味揚げ 217 1.4 おさつサラダ 60 0.1 小松菜のきのこ和え 14 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 543 1.8	ご飯 150g 252 0.0 鮭の西京みそ焼き 148 1.2 かき揚げ 95 0.0 ツナサラダ 36 0.6 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 531 1.8	ご飯 150g 252 0.0 麻婆豆腐 165 1.0 春雨サラダ 33 0.2 大根とベーコンの炒め物 33 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 483 1.6	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のきのこマヨネーズ 172 0.4 がんもの含め煮 37 0.4 きゅうりと麩の酢の物 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 472 1.0	ご飯 150g 252 0.0 和風豆腐ハンバーグ 194 0.9 ポテトサラダ 62 0.2 小松菜と竹輪の炒め煮 26 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 534 1.6
夕	ご飯 150g 252 0.0 酢鶏 200 1.1 ブロccoliのマヨグラタン 43 0.2 もやしと油揚げの炒め物 25 0.6 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 520 1.9	ご飯 150g 252 0.0 鰹の照り焼き 126 0.3 厚揚げのみそ炒め 64 0.4 粉ふき芋 23 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 465 0.9	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 52 0.1 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 517 1.6	☆ ☆ 288 0.7 ちらし寿司 165 1.5 大根の煮物 49 0.8 ほうれん草のきのこ和え 29 0.2 大豆の煮物 35 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 566 3.3	ご飯 150g 252 0.0 肉だんご 252 1.2 スペイン風オムレツ 47 0.2 キャベツと油揚げのさつ 31 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 582 1.8	

日付	28日	29日	30日	31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 252 0.0 ドライカレー 222 0.6 南瓜とさつま芋のサラダ 75 0.1 ほうれん草のなると和え 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 560 0.9	ご飯 150g 252 0.0 赤魚の西京みそ焼き 116 0.3 春雨と挽肉の炒め物 40 1.8 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 448 2.4	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 35 0.2 コールスロー 30 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 535 0.9	ご飯 150g 252 0.0 鯖の照り焼き 157 0.9 高野豆腐の卵とじ 37 0.3 南瓜の煮物 26 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 472 1.5			
夕	ご飯 150g 252 0.0 白身魚の南蛮漬け 140 0.9 大根の煮物 29 0.5 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 476 1.8	ご飯 150g 252 0.0 親子巻き蒸し 174 1.1 さつま揚げとごぼうの煮物 31 0.4 茄子のみそ炒め 41 0.9 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 498 2.4	ご飯 150g 252 0.0 鰹の葱みそ焼き 137 0.9 鶏肉とキャベツのゴマ酢和え 32 0.5 里芋の白煮 25 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 446 1.9	☆ ☆ ☆ 鶏そぼろご飯 442 1.0 厚揚げと野菜の煮物 44 0.3 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 499 1.8			

◎ 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。

昨今、主要原材料や燃料価格の高騰が続いており、原材料費や物流コストなどの負担が以前よりも大きくなりました。
様々な対策を講じ努力してきましたが、現状を維持することが非常に困難な状況となりました。
誠に不本意ではありますが、お弁当の規格改定を実施することとなりました。

今後とも、ゆいまあるのお弁当をよろしくお願ひします。

食事部 管理者:S

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。

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。