










2024年6月献立表(前半)

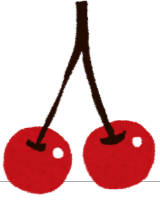
曜日	月	火	水	木	金	土
日付						1日
昼						メニュー ご飯 150g 252 0.0 和風ミートローフ 161 0.6 大根の煮物 29 0.5 じゃが芋とパプリカのマリネ 35 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 477 1.3
夕						

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 252 0.0 酢鶏 180 0.8 ブロッコリーのマヨグラタン 43 0.2 もやしと油揚げの炒め物 25 0.6 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 500 1.6	ご飯 150g 252 0.0 鯖のみそ煮 178 1.2 南瓜ときゅうりのサラダ 83 0.2 キャベツと桜えびの和え物 18 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 531 1.8	ご飯 150g 252 0.0 牛肉とごぼうの旨煮 104 0.5 マカロニのナポリタン 38 0.8 キャベツと油揚げのさつと煮 31 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 425 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 64 0.4 粉ふき芋 23 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 457 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 人参グラッセ 10 0.1 ひじきの煮物 33 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 581 1.7	ご飯 150g 252 0.0 鮭のタルタルソース焼き 172 0.7 里芋の煮物 48 0.5 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 476 1.5						
夕	ご飯 150g 252 0.0 鱈のオイスター風味 129 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 478 1.5	ご飯 150g 252 0.0 豚肉のすき焼き煮 113 0.6 厚焼き玉子 62 0.2 白菜の甘酢炒め 14 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 441 0.9	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のきのこマヨネーズ焼き 172 0.4 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 521 1.0	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 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							

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 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 169 0.5 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 495 1.1	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 64 0.4 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 500 1.7	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 鱈フライ 213 0.9 豆腐と豚肉のチャンプル 74 0.2 キャベツのソテー 14 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 553 1.2	ご飯 150g 252 0.0 豚肉と玉ねぎの炒め物 131 0.4 高野豆腐の煮物 37 0.4 わかめの生姜煮 6 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 426 1.2						
夕	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のみそわ焼き 179 1.1 大根の煮物 29 0.5 ツナサラダ 36 0.6 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 496 2.2	ご飯 150g 252 0.0 八宝菜 123 1.3 松風焼き 46 0.3 ブロッコリーのサラダ 15 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 436 2.0	ご飯 150g 252 0.0 天ぷらの盛り合わせ 391 0.1 車麩の煮物 34 0.3 天つゆ 10 0.4 酢の物 8 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 695 1.1	わかめご飯 261 0.6 鯖の照り焼き 157 0.9 揚げだし豆腐 60 0.4 小松菜と竹輪の炒め煮 26 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 504 2.4	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のカレー煮 224 1.0 マカロニ入りコールスロー 37 0.4 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 517 1.6							

2024年6月献立表(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 麻婆豆腐 春雨サラダ 大根とベーコンの炒め物 ☆ ☆ 合計	ご飯 150g 鯖の焼きつけ がんもの含め煮 きゅうりと麩の酢の物 ☆ ☆ 合計	ご飯 150g 和風豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 人参グラッセ 小松菜と竹輪の炒め煮 ☆ 合計	ご飯 150g 煮魚(赤魚) 豚肉と野菜の卵炒め 金時豆の煮物 ☆ ☆ 合計	ご飯 150g 鶏肉の香味揚げ おさつサラダ 小松菜のおひたし ☆ ☆ 合計	ご飯 150g 白身魚のオイスター風味 かき揚げ ツナサラダ ☆ ☆ 合計
夕	ご飯 150g 鰯の磯辺揚げ 豆腐と豚肉のチャンプル もやしのゴマ酢和え ☆ ☆ 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 ☆ ☆ 合計	ご飯 150g 赤魚の西京みそ焼き 切り昆布と厚揚げの煮物 さつま芋のオレンジ煮 ☆ ☆ 合計	ご飯 150g 豚しゃぶ 彩り卵焼き じゃが芋のみそ炒め煮 ☆ ☆ 合計	ご飯 150g 鮭のマヨパン粉焼き 揚げだし豆腐 わかめの生姜煮 ☆ ☆ 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	わかめご飯 鯖の照り焼き 揚げだし豆腐 小松菜と竹輪の炒め煮 ☆ ☆ 合計	ご飯 150g 豚肉と玉ねぎの炒め物 高野豆腐の煮物 わかめの生姜煮 ☆ ☆ 合計	ご飯 150g ぶりの葱みそ焼き 鶏肉とキャベツのゴマ酢和え 里芋の白煮 ☆ ☆ 合計	ご飯 150g ドライカレー 南瓜のツナマヨグラタン ほうれん草のなると和え ☆ ☆ 合計	ご飯 150g 鮭のみそマヨネーズ焼 春雨と挽肉の炒め物 きゅうりの梅肉和え ☆ ☆ 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 ☆ ☆ 合計	
夕	☆ 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 ☆ ☆ 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 きこの炒り煮 ☆ ☆ 合計	ご飯 150g 白身魚のフライ ポテトフレンチサラダ きこの当座煮 ☆ ☆ 合計	筑前ちらし 厚揚げと野菜煮物 フルーツきんとん 小松菜の辛子和え ☆ ☆ 合計	合計	

◎ 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。

(NPO)地域ケアネットワーク ゆいまある ゆいまある南沢 食事部

入梅の候、お変わりなくお過ごしでしょうか？
 栄養バランスのとれたお弁当を毎日楽しく味わっていただきたい。
 高齢者の方々にも食べやすく、美味しいと思っただけのよう
 日々努力しています。 厨房;A

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。