

2025年6月献立表(前半)

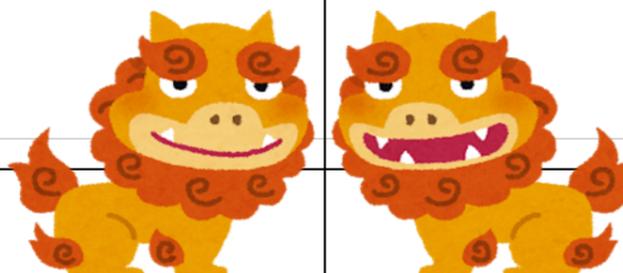
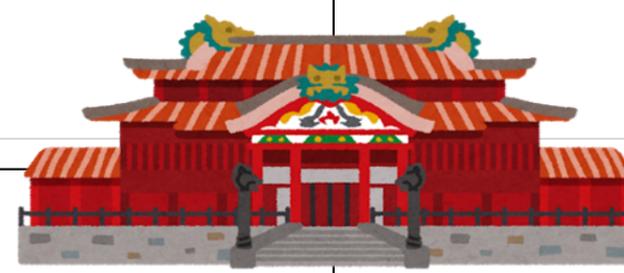
曜日	月		火		水		木		金		土	
日付	2日		3日		4日		5日		6日		7日	
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0
	かに玉	183 0.8	鮭の塩麹焼き	104 0.5	ヒレかつ	225 1.7	酢鶏	180 0.8	ハンバーグ	225 1.1	鯖の塩焼き	82 0.5
	ひじきの五目煮	30 0.4	豚肉とピーマンの炒め物	56 0.3	切干大根の五目煮	35 0.2	ブロッコリーのマヨグラタン	43 0.2	マッシュポテト	61 0.2	かき揚げ	95 0.0
	マカロニのナポリタン	38 0.8	大豆煮物	70 0.2	コールスロー	30 0.2	もやしと油揚げの炒め物	25 0.6	人参グラッセ	10 0.1	わかめの生姜煮	6 0.5
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
合計	503 2.0	合計	482 1.0	合計	542 2.1	合計	500 1.6	合計	581 1.7	合計	435 1.0	
夕	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	トマトピラフ	268 0.7		
	肉じゃが	134 0.6	とり天	310 0.6	鶏肉のカレー煮	224 1.0	鶏肉と野菜の黒酢あん	258 1.0	タンドリーチキン	197 0.7		
	厚焼き玉子	104 0.4	ポテトサラダ	62 0.2	もやしとニラの卵炒め	80 0.3	ブロッコリーのミモザサラダ	79 0.3	ジャーマンポテト	37 0.1		
	キャベツのゴマ酢和え	36 0.2	小松菜のナムル	10 0.3	ほうれん草のゴマ和え	16 0.3	ほうれん草のゴマみそ和え	19 0.2	ぜんまいの煮物	11 0.8		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	526 1.2	合計	634 1.1	合計	572 1.6	合計	608 1.5	合計	513 2.3			

日付	9日		10日		11日		12日		13日		14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	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0
	豚肉のピカタ	240 0.6	鱈の磯辺揚げ	227 0.7	豚肉のみそくわ焼き	242 1.2	煮魚(赤魚)	120 1.3	ミートローフ	176 0.9	鶏肉の西京みそ焼き	134 1.6
	切干大根の五目煮	35 0.2	豆腐と豚肉のチャンプル	74 0.2	厚揚げと野菜の煮物	44 0.3	茄子と豚肉のみそ炒め	77 0.6	スパゲッティサラダ	61 0.2	豆腐と豚肉のチャンプル	74 0.2
	小松菜のナムル	10 0.3	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	キャベツのカレーソテー	12 0.1	おさつサラダ	60 0.1	ひじきの煮物	33 0.3	さつま芋のレモン煮	61 0.1
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
合計	537 1.1	合計	569 1.2	合計	550 1.6	合計	509 2.0	合計	522 1.4	合計	521 1.9	
夕	ご飯 150g	252 0.0	☆☆	288 0.7	トマトピラフ	268 0.7	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0		
	鮭のちゃんちゃん焼き	155 1.3	筑前ちらし	130 1.0	タンドリーチキン	197 0.7	豚肉のすき焼き煮	113 0.6	白身魚のフライ	177 0.9		
	春雨と挽肉の炒め物	40 0.2	茄子と豚肉のみそ炒め	77 0.6	ジャーマンポテト	37 0.1	厚焼き玉子	104 0.4	厚揚げのみそ炒め	64 0.4		
	南瓜の煮物	26 0.3	フルーツきんとん	92 0.0	ぜんまいの煮物	11 0.8	小松菜のきのこ和え	14 0.3	小松菜のきのこ和え	14 0.3		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	473 1.8	合計	598 2.5	合計	513 2.3	合計	483 1.3	合計	507 1.6			

日付	16日		17日		18日		19日		20日		21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	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0
	オムレツ	190 1.1	さわらの西京みそ焼き	152 1.5	豚肉と玉ねぎの炒め物	131 0.4	鶏肉の香味揚げ	217 1.4	麻婆豆腐	116 0.7	チキンみそかつ	263 1.1
	切干大根の五目煮	35 0.2	茄子と豚肉のみそ炒め	77 0.6	高野豆腐の煮物	37 0.4	南瓜とさつま芋のサラダ	75 0.1	春雨サラダ	33 0.2	切干大根の五目煮	35 0.2
	ほうれん草のナムル	11 0.2	にんじんのしりしり	33 0.2	わかめの生姜煮	6 0.5	ほうれん草のきのこ和え	29 0.2	大根とベーコンの炒め物	33 0.4	チンゲン菜の生姜炒め	18 0.2
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
合計	488 1.5	合計	514 2.3	合計	426 1.2	合計	573 1.7	合計	434 1.3	合計	568 1.5	
夕	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	わかめご飯	261 0.6	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0		
	牛肉とごぼうの旨煮	104 0.5	天ぷらの盛り合わせ	391 0.1	鶏肉の甘辛煮	237 0.9	鮭のマヨパン粉焼き	162 0.9	豚肉とピーマンの千切り炒め	143 0.8		
	マカロニのナポリタン	38 0.8	切り昆布と厚揚げの煮物	49 0.5	揚げだし豆腐	60 0.4	厚揚げのみそ炒め	64 0.4	寄せ卵	52 0.1		
	キャベツと油揚げのさつと煮	19 0.2	天つゆ	10 0.4	小松菜と竹輪の炒め煮	18 0.4	キャベツのゴマ酢和え	36 0.2	ひじきときゅうりの酢の物	9 0.3		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	413 1.5	合計	710 1.3	合計	576 2.3	合計	514 1.5	合計	456 1.2			

2025年6月献立表(後半)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28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 鶏肉と野菜の黒酢あん 258 1.0 ブロッコリーのミモザサラダ 79 0.3 大豆煮物 70 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 659 1.5	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 チンゲン菜の生姜炒め 18 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 526 1.3	ご飯 150g 252 0.0 鯖の塩焼き 82 0.5 豚肉と野菜の卵炒め 65 0.5 金時豆の煮物 43 0.0 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 442 1.0	ご飯 150g 252 0.0 卵衣の鶏から揚げ 218 0.5 茄子といんげんの炒め煮 32 0.2 コールスロー 30 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 532 0.9	ご飯 150g 252 0.0 鯖のタルタルソース焼 168 0.7 春雨と挽肉の炒め物 40 0.2 きゅうりの梅肉和え 5 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 465 1.3	ご飯 150g 252 0.0 いいり鶏 171 0.8 カニカマ入り卵焼き 74 0.7 ほうれん草のゴマ和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 513 1.8
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 61 0.2 きのこの炒り煮 23 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 503 1.4	ご飯 150g 252 0.0 鮭のフライ 205 0.7 豚肉とピーマンの炒め物 56 0.3 キャベツのコーン和え 7 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 520 1.4	ご飯 150g 252 0.0 肉豆腐 185 1.4 鶏肉とピーマンの炒め物 74 1.2 さつま芋のオレンジ煮 67 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 578 2.7	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 32 0.5 小松菜と竹輪の炒め煮 18 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 450 1.8	☆☆ 288 0.7 筑前ちらし 130 1.0 茄子と豚肉のみそ炒め 77 0.6 フルーツきんとん 92 0.0 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 598 2.5	

日付	30日				
	メニュー	メニュー			
	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)			
昼	ご飯 150g 252 0.0 エビフライタルタルソース 192 1.0 高野豆腐の煮物 37 0.4 チンゲン菜の生姜炒め 18 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 499 1.6				
夕	ご飯 150g 252 0.0 豚しゃぶ 204 1.0 彩り卵焼き 39 0.2 じゃが芋のみそ炒め煮 31 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 526 1.5				

◎ 予約・キャンセルは、前営業日の12時までにお問い合わせいたします。

☎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。ご了承くださいませようお願いいたします。
- ◎ 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。
- ◎ 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

◎ お届け時間のご指定はお受け出来ません。ご了承くださいませようお願いいたします。

(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
〒203-0023 東久留米市南沢2-13-11

梅雨の季節になりました。
じめじめした天候が続きますが
皆さま、体調に気をつけて
お過ごしください。

