


2018年 7月


7月 平成30年7月の献立(前半)




☎042-479-8011 fax042-479-8013

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) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
	鮭の照り焼き	144 1.7	鶏肉のトマト煮	188 0.7	鯔の磯辺揚げ	227 0.7	オムレツ	162 0.5	豚しゃぶ	216 1	さわらの照り焼き	140 0.8
	厚揚げのみそ炒め	106 0.7	そら豆のキッシュ	112 0.6	もやしと卵の酢の物	46 1.1	夏野菜のトマト煮	43 0.9	はんぺん入り卵焼き	71 0.4	あじさい揚げ	103 0
	スパゲッティナポリタン	45 0.4	大豆とひじきの煮物	20 0.1	ほうれん草のなると和え	11 0.2	チーズ粉ふき芋	32 0.2	大根と桜えびの炒め煮	15 0.3	茄子の田舎煮	35 0.4
	浅漬け	4 0.3	キャベツの酢の物	9 0.2	わかめの生姜煮	4 0.3	キャベツのソテー	14 0.1	ほうれん草のおひたし	6 0.2	金時豆の煮物	43 0
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
合計	551 3.1	合計	581 1.6	合計	540 2.3	合計	503 1.7	合計	560 1.9	合計	577 1.6	
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
	鶏つくね	261 1	豚肉と玉ねぎの炒め物	187 0.5	ドライカレー	222 0.6	鮭のピカタ	143 0.7	メンチカツ	292 0.8		
	ひじきの五目煮	50 0.6	鯖の塩焼き	82 0.5	じゃが芋と卵のサラダ	102 0.2	高野豆腐の揚げ煮	104 0.6	マカロニ入りコールスロー	61 0.7		
	さつま芋のレモン煮	61 0.1	茄子のみそ炒め	41 0.5	きのこの炒り煮	23 0.4	野菜の甘酢和え	12 0.3	小松菜の辛子和え	9 0.4		
	きゅうりの浅漬け	3 0.2	小松菜の辛子和え	4 0.3	ピーマンと竹輪のめんつゆ煮	22 0.3	もやしの炒め物	10 0.4	なめたけ	9 0.3		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	627 1.9	合計	566 1.8	合計	621 1.5	合計	521 2	合計	623 2.2	合計		

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	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	新生姜ご飯	260 0.5	ご飯 150g	252 0	☆	☆ ☆
	豚肉のやわらか生姜焼き	167 0.8	鮭のフライ	205 0.7	和風豆腐ハンバーグ	194 0.9	ほっけのみそ焼き	90 0.8	野菜の肉巻フライ	222 0.7	鶏そぼろご飯	442 1
	マセドアンサラダ	100 0.2	春雨のチャプチェ	49 0.6	ウインナーと玉ねぎのケチャップ炒め	99 0.4	揚げだし豆腐	100 0.6	南瓜ときゅうりのサラダ	118 0.3	がんもの含め煮	61 0.7
	青菜としめじの和え物	8 0.2	チーズ粉ふき芋	32 0.2	ひじきの煮物	33 0.3	じゃが芋のベーコン煮	55 0.4	青菜のおひたし	11 0.3	小豆寒	18 0
	キャベツの浅漬け	4 0.3	浅漬け	4 0.3	小松菜の煮ひたし	7 0.3	きゅうりの浅漬け	3 0.2	大豆の煮物	35 0.1	ほうれん草のおひたし	6 0.2
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
合計	531 1.5	合計	542 1.8	合計	585 1.9	合計	508 2.5	合計	638 1.4	合計	527 1.9	
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
	鯖のみそ煮	178 1.2	鶏つくね	261 1	煮魚(赤魚)	120 1.3	鶏肉の香味揚げ	217 1.4	麻婆茄子	131 1		
	炒り豆腐	71 0.4	切干大根の五目煮	59 0.4	豚肉と野菜の卵炒め	108 0.9	根菜の煮物	51 0.7	鶏肉とキャベツのゴマ酢和	52 0.9		
	じゃが芋とパプリカのマリネ	35 0.2	チンゲン菜の生姜炒め	18 0.2	大根と油揚げの煮物	24 0.3	コールスロー	30 0.2	さつま芋の田舎煮	58 0.2		
	もやしのおひたし	6 0.2	茄子のおひたし	5 0.2	きゅうりの中華風	13 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2	ピーマンの炒め物	17 0.1		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	542 2	合計	595 1.8	合計	517 2.8	合計	556 2.5	合計	510 2.2	合計		

日付	16日 海の日		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	ご飯 150g	252 0	とうもろこしの炊き込みご飯	263 0.5	ご飯 150g	252 0	☆☆	288 0.7	ご飯 150g	252 0
	天ぷらの盛り合わせ	391 0.1	茄子のはさみ揚げ	144 0.6	かじきの葱みそ焼き	163 0.8	鱈のきのこマヨネーズ焼き	176 0.4	ちらし寿司	165 1.5	コロケ	283 0.8
	車麩の煮物	56 0.5	豆腐と豚肉のチャンプル	124 0.4	鶏肉とピーマンの炒め物	74 0.6	春雨と挽肉の炒め物	66 0.3	高野豆腐の煮物	51 0.6	スパゲッティサラダ	64 0.3
	キャベツの酢の物	9 0.2	ほうれん草のゴマ和え	16 0.3	茄子のほたはた煮	18 0.5	さつま芋のレモン煮	61 0.1	ほうれん草のきのこ和え	29 0.2	ひじきの煮物	33 0.3
	天つゆ	17 0.7	金時豆の煮物	43 0	大豆の煮物	35 0.1	浅漬け	4 0.3	☆	☆ ☆	もやしの辛子和え	5 0.3
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
合計	725 1.5	合計	579 1.3	合計	558 2.9	合計	559 1.1	合計	533 3	合計	637 1.7	
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
	鶏肉のカレー煮	192 1.2	シュウマイ	188 0.7	肉豆腐	185 1.4	かに玉風オムレツ	183 0.8	鶏肉と冬瓜と厚揚げの煮物	216 1		
	根菜のサラダ	48 0.5	南瓜のいとこ煮	86 0.4	彩り卵焼き	65 0.3	豚肉ときのこのしぐれ煮	82 0.6	鮭の塩焼き	55 0.8		
	青のりポテト	27 0.1	キャベツと油揚げのさつと煮	31 0.4	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	和風スパゲッティ	43 0.4	豆腐のみそ田楽	51 0.5		
	もやしの酢の物	8 0.2	きゅうりの甘酢和え	6 0.3	小松菜の辛子和え	4 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2	キャベツの酢の物	9 0.2		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	527 2	合計	563 1.8	合計	522 2.3	合計	566 2	合計	583 2.5	合計		



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	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	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
	ヒレかつ	225 1.7	ハンバーグ	225 1.1	鮭のちゃんちゃん焼き	130 1.2	タンドリーチキン	197 0.7	鶏肉と野菜の黒酢あん	258 1	かじきの和風ステーキ	192 0.9
	大根ともやしのゴマ和え	22 0.4	マッシュポテト	75 0.1	南瓜のいとこ煮	86 0.4	ポテトフレンチサラダ	59 0.3	蒸し茄子の黒ゴマ和え	41 0.5	じゃが芋といんげんのゴマ和え	65 0.4
	茄子のみそ炒め	41 0.5	ぜんまいの煮物	16 0.4	にんじんのしりしり	33 0.2	切り昆布の煮物	21 0.8	青菜のおひたし	11 0.3	マカロニのナポリタン	47 0.4
	きゅうりの浅漬け	3 0.2	キャベツの酢の物	9 0.2	わかめの生姜煮	4 0.3	いんげんのゴマ和え	14 0.2	もやしの炒め物	10 0.4	ほうれん草のおひたし	6 0.2
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計	543 2.8		577 1.8		505 2.1		543 2		572 2.2		562 1.9	
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
	鶏の照り焼き	181 0.7	鯖の立田揚げ	179 0.6	牛肉とごぼうの旨煮	148 0.7	白身魚の南蛮漬	140 0.9	豚肉のピカタ	240 0.6		
	ジャーマンポテト	62 0.4	厚揚げのみそ炒め	106 0.7	じゃが芋のツナマヨグラタン	87 0.3	ポークビーンズ	79 0.4	おさつサラダ	100 0.2		
	青菜のおひたし	11 0.3	野菜の甘酢和え	12 0.3	茄子の煮ひたし	13 0.3	キャベツと油揚げのさっと煮	31 0.4	冬瓜の洋風煮	26 0.5		
	わかめの生姜炒め	8 0.3	ほうれん草のナムル	11 0.2	キャベツのソテー	14 0.1	小松菜の辛子和え	4 0.3	わかめの生姜煮	4 0.3		
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
合計	589 6		560 1.8		514 1.4		506 2		622 1.6		合計	

日付	30日		31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	ご飯 150g	252 0					合計			
	白身魚のケチャップあん	163 1	かじきのマヨパン粉焼き	162 0.9								
	じゃが芋の煮物	65 0.7	高野豆腐の卵とじ	87 0.9								
	インディアンスパゲッティ	36 0.2	さつま芋のオレンジ煮	67 0.1								
	ほうれん草のおひたし	6 0.2	キャベツの浅漬け	4 0.3								
☆	☆	☆	☆									
合計	522 2.1		572 2.2									
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	合計		合計		合計		合計	
	八宝菜	176 1.8	肉じゃが	183 0.8								
	ふくさ卵	85 0.7	鮭の西京みそ焼き	92 1.2								
	みかん寒天	29 0	もやしと油揚げの炒め物	25 0.6								
	浅漬け	4 0.3	小松菜の辛子和え	4 0.3								
☆	☆	☆	☆									
合計	546 2.8		556 2.9									

地域ケアネットワーク ゆいまある ゆいまある南沢
住所と電話番号
〒203-0023 東久留米市南沢2-13-11
電話 042-479-8011
ファックス 042-479-8013
E-Mail: shokuji@yuimarlu.jp



- ◎ 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。
- ◎ お弁当は予定時間にお届けしますが、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。
- ◎ キャンセルや予約は前日午後3時までをお願いします。
- ◎ 表示されている塩分はご飯に添えてある、梅干しの塩分は含まれていません。(小梅干し1個 塩分0.4g)
- ◎ お弁当箱は110℃の加熱には耐えられますが、油が多く含まれている食品を電子レンジで加熱する場合、600W1分から1分半で、110℃以上になる場合がありますので、ご注意ください。

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が、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。

