



2018年 8月

8月 平成30年8月の献立(前半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日 月 火 水 木 金 土

日付	月		火		水		木		金		土	
	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						
	和風豆腐ハンバーグ	194 0.9	和風豆腐ハンバーグ	194 0.9	鯖の立田揚げ	179 0.6	鯖の立田揚げ	179 0.6	ミートローフ	176 0.9	鯖のフライ	205 0.7
夕	冬瓜と厚揚げの煮物	47 0.5	冬瓜と厚揚げの煮物	47 0.5	南瓜のそぼろあんかけ	62 0.4	南瓜のそぼろあんかけ	62 0.4	ポテトサラダ	104 0.3	マカロニ入りコールスロー	61 0.7
	ほうれん草のゴマ和え	16 0.3	ほうれん草のゴマ和え	16 0.3	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	ひじきの煮物	33 0.3	切干大根の煮物	21 0.2
合計	合計	562 1.8	合計	562 1.8	合計	513 1.6	合計	513 1.6	合計	569 1.8	合計	543 1.8



日付	6日		7日		8日		9日		10日		11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	わかめご飯	261 0.6
	ハンバーグ	225 1.1	鯖のみそ煮	178 1.2	白身魚の南蛮漬け	140 0.9	天ぷらの盛り合わせ	391 0.1	鯖の西京みそ焼き	148 1.2	チキンみそかつ	263 1.1
夕	マッシュポテト	75 0.1	粉豆腐の煮物	77 0.5	冬瓜と厚揚げの煮物	47 0.5	車麩の煮物	56 0.5	高野豆腐の揚げ煮	104 0.6	根菜の煮物	51 0.7
	切り昆布の煮物	21 0.8	和風スパゲッティ	43 0.4	茄子のみそ炒め	41 0.5	ひじきときゅうりの酢の物	9 0.3	野菜の甘酢和え	12 0.3	青菜のおひたし	11 0.3
合計	合計	587 2.1	合計	563 2.4	合計	502 2.2	合計	725 1.6	合計	521 2.3	合計	629 2.7



日付	13日		14日		15日		16日		17日		18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
	かに玉	183 0.8	白身魚のケチャップあん	163 1	鯖の照り焼き	157 0.9	ドライカレー	222 0.6	肉豆腐	185 1.4	茄子のはさみ揚げ	144 0.6
夕	マカロニサラダ	102 0.3	春雨と挽肉の炒め物	66 0.3	厚揚げのみそ炒め	106 0.7	じゃが芋と卵のサラダ	102 0.2	彩り卵焼き	65 0.3	鶏肉とピーマンの炒め物	176 1.2
	茄子のしょうが酢和え	12 0.2	さつま芋のレモン煮	61 0.1	焼き茄子	13 0.3	きのこの炒り煮	23 0.4	茄子の田舎煮	35 0.4	白いんげん豆の煮物	46 0.1
合計	合計	559 1.7	合計	546 1.8	合計	533 2.2	合計	607 1.4	合計	540 2.3	合計	623 2.2



曜日	月	火	水	木	金	土						
日付	20日		21日		22日		23日		24日		25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
	鶏肉と冬瓜と厚揚げの煮物	216 1	鯖のタルタルソース焼き	161 0.7	オムレツ	190 1.1	鶏肉と野菜の黒酢あん	258 1	白身魚のオイスター風味	129 0.9	豚しゃぶ	216 1
	鮭の塩焼き	55 0.8	高野豆腐の煮物	62 0.6	カボナータ	47 0.5	マカロニサラダ	102 0.3	ふくさ卵	85 0.7	はんぺん入り卵焼き	71 0.4
	さつま芋のオレンジ煮	67 0.1	さつま芋の田舎煮	58 0.2	ひじきの煮物	33 0.3	みかん寒天	29 0	ゴーヤのサラダ	50 0.3	茄子のしょうが酢和え	12 0.2
	ピーマンの炒め物	17 0.1	酢の物	8 0.3	なめたけ	9 0.3	茄子のおひたし	5 0.2	いんげんのゴマ和え	14 0.2	ほうれん草のおひたし	6 0.2
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
合計	607 2	合計	541 1.8	合計	531 2.2	合計	646 1.5	合計	530 2.1	合計	557 1.8	
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		
	豚肉のやわらか生姜焼き	167 0.8	かじきの和風ステーキ	192 0.9	とり天	310 0.6	メンチカツ	292 0.8	牛肉とごぼうの旨煮	148 0.7		
	ポテトサラダ	104 0.3	野菜と蒸し鶏の和え物	20 0.3	根菜の煮あえ	45 0.4	南瓜ときゅうりのサラダ	118 0.3	ブロッコリーのマヨグラタン	72 0.3		
	ほうれん草のきのこ和え	29 0.2	じゃが芋のベーコン煮	55 0.4	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	キャベツとジャコの和え物	21 0.5		
	もやしの炒め物	10 0.4	ゴーヤのおひたし	4 0.3	きゅうりの浅漬け	3 0.2	えのきだけのしそ酢和え	7 0.1	酢の物	8 0.3		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	562 1.7	合計	523 1.9	合計	628 1.4	合計	693 1.5	合計	501 1.8			

日付	27日		28日		29日		30日		31日		メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	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)		合計
	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		
	かじきのマヨパン粉焼き	162 0.9	鮭のちゃんちゃん焼き	130 1.2	タンドリーチキン	197 0.7	和風豆腐ハンバーグ	194 0.9	メルルーサのフライ	177 0.9		
	ひじきの五目煮	50 0.6	南瓜のいとこ煮	86 0.4	ジャーマンポテト	62 0.4	マカロニサラダ	102 0.3	春雨のチャプチェ	49 0.6		
	青のりポテト	27 0.1	茄子の田舎煮	35 0.4	ぜんまいの煮物	16 0.4	キャベツと油揚げのさっと煮	31 0.4	大豆と野菜の煮物	31 0.2		
	ほうれん草のナムル	11 0.2	小松菜の辛子和え	4 0.3	キャベツのソテー	14 0.1	きゅうりの甘酢和え	6 0.3	キャベツのおかか和え	5 0.4		
☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆			
合計	502 1.8	合計	507 2.3	合計	541 1.6	合計	595 2	合計	514 2.1			
夕	枝豆ご飯	268 0.7	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	☆☆☆	264 0.6	ご飯 150g	252 0		合計
	豚肉の南蛮漬け	201 0.8	いり鶏	190 0.9	八宝菜	176 1.8	筑前ちらし	130 1	信田巻き	186 0.8		
	ぎせい豆腐	137 0.5	鯖の塩焼き	82 0.5	だし巻き卵	104 0.4	がんもの含め煮	61 0.7	根菜のサラダ	48 0.5		
	冬瓜の洋風煮	26 0.5	もやしと油揚げの炒め物	25 0.6	小豆寒	18 0	白いんげん豆の煮物	46 0.1	茄子のほたほた煮	18 0.5		
	キャベツのおかか和え	5 0.4	きゅうりの浅漬け	3 0.2	ゴーヤのつくだ煮	22 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2	浅漬け	4 0.3		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	637 2.9	合計	552 2.2	合計	572 2.5	合計	507 2.6	合計	508 2.1			

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



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。

- ◎ 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。

