

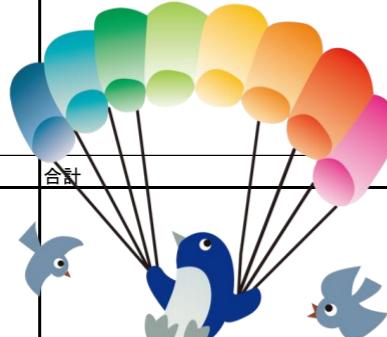
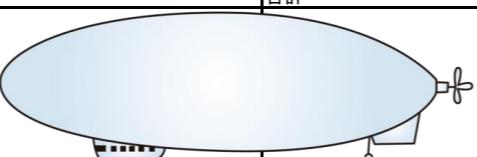
2018年 9月

9月 平成30年9月の献立(前半)



042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土
----	---	---	---	---	---	---

日付	メニュー	カロリー(kcal)	塩分(g)	1日									
暁													ご飯 150g 252 0
													鶏肉のトマト煮 188 0.7
													そら豆のキツシユ 112 0.6
													切干大根の煮物 21 0.2
													キャベツのおかか和え 5 0.4
													☆ ☆ ☆
	合計	合計		合計	合計		合計	合計					578 1.9
夕													
													
	合計	合計		合計	合計		合計	合計					

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)	
暁	ご飯 150g 252 0	鶏肉のカレー煮 192 1.2	おさつサラダ 100 0.2	茄子の煮びたし 13 0.3	酢の物 8 0.3	☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0	かじきのマヨパン粉焼き 162 0.9	さわらの照り焼き 140 0.8	和風ミートローフ 161 0.6	ご飯 150g 252 0	ご飯 150g 252 0	ご飯 150g 252 0
										じやが芋と卵のサラダ 102 0.2	鮭の塩焼きf 55 0.8	八宝菜 176 1.8	エビフライ 158 1.1
										小松菜の辛子和え 9 0.4	茄子のみそ炒め 41 0.5	南瓜ときゅうりのサラダ 118 0.3	
										なめたけ 9 0.3	ほうれん草のおひたし 6 0.2	ブロッコリーのゴマ和え 16 0.2	
	合計 565 2	合計 522 2.1	合計 497 1.9	合計 533 1.5	合計 530 3.3	合計 549 1.9	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	
夕	ご飯 150g 252 0	鰯の立田揚げ 179 0.6	炒り豆腐 71 0.4	じやが芋とパプリカのマリネ 35 0.2	きゅうりの浅漬け 3 0.2	☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0	肉じゃが 183 0.8	豚肉の南蛮漬け 201 0.8	根菜の煮物 51 0.7	ご飯 150g 252 0	ご飯 150g 252 0	ご飯 150g 252 0
										彩り卵焼き 65 0.3	鮭の磯辺揚げ 227 0.7	エビフライ 158 1.1	
										キヤベツとみょうがの甘酢和え 11 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	
	合計 540 1.4	合計 530 1.7	合計 561 2.3	合計 523 1.7	合計 580 1.7	合計 577 2.7	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	

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)	
暁	ご飯 150g 252 0	焼き魚(ほつけ) 80 0.8	かき揚げ 158 0	ひじきの煮物 33 0.3	浅漬け 4 0.3	ピーマンと竹輪のめんつゆ煮 22 0.3	ご飯 150g 252 0	鶏肉と野菜の黒酢あん 258 1	タンドリーチキン 197 0.7	鮭のフライ 205 0.7	ご飯 150g 252 0	ご飯 150g 252 0	ご飯 150g 252 0
						☆☆		マカロニサラダ 102 0.3	ジャーマンポテト 62 0.4	さつま揚げとごぼうの煮物 51 0.7	麻婆豆腐 165 1	鰯の味噌煮 178 1.2	
										さつま揚げとごぼうの煮物 51 0.7	南瓜のいとこ煮 86 0.4	豚肉と野菜の卵炒め 108 0.9	
	合計 549 1.7	合計 658 1.5	合計 533 1.8	合計 571 2	合計 537 2	合計 577 2.7	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆	
夕	ご飯 150g 252 0	ハンバーグ 225 1.1	マッシュポテト 75 0.1	切り昆布の煮物 21 0.8	キャベツのソテー 14 0.1	☆☆	ちらし寿司 165 1.5	シュウマイ 188 0.7	豚肉のピカタ 240 0.6	大根ともやしのゴマ和え 22 0.4	わかめご飯 261 0.6	秋刀魚のおろし和え 240 0.6	
										もやしと卵の酢の物 46 1.1	じやが芋といんげんのゴマ和え 65 0.4		
										青菜としめじの和え物 8 0.2	さつま芋の田舎煮 58 0.2		
	合計 587 2.1	合計 543 3.1	合計 508 2.2	合計 543 1.7	合計 635 2	合計 577 2.7	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆	

平成30年9月の献立(後半)



042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土
----	---	---	---	---	---	---

日付	17日 敬老の日	18日	19日	20日	21日	22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)
昼	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	甘栗ご飯	281	0.7	ご飯 150g	252	0
	かじきの葱みそ焼き	163	0.8	白身魚のオイスター風味	129	0.9	オムレツ	190	1.1	ほっけのみそ焼き	90	0.8
	肉じゃが関西風	82	0.3	南瓜のそぼろあんかけ	62	0.4	カポナータ	47	0.5	高野豆腐の詰め煮	77	0.7
	茄子の田舎煮	35	0.4	豆腐のみそ田楽	51	0.5	チーズ粉ふき芋	32	0.2	茄子のしょうが酢和え	12	0.2
	ほうれん草のおひたし	6	0.2	きゅうりの甘酢和え	6	0.3	ほうれん草のソテー	12	0.2	小松菜の辛子和え	4	0.3
	なます	11	0.2	☆	☆	☆	さつま芋の田舎煮	58	0.2	さつま芋の田舎煮	58	0.2
合計		549	1.9	合計	500	2.1	合計	533	2	合計	522	2.9
夕	ご飯 150g	252	0	☆	☆	☆	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0
	豚肉とピーマンの炒めもの	216	1.8	鶏そぼろご飯	442	1	さわらの照り焼き	140	0.8	春巻き	206	0.5
	だし巻き卵	104	0.4	根菜の煮物	51	0.7	ぎせい豆腐	137	0.5	豚肉ときのこのしぐれ煮	82	0.6
	青菜としめじの和え物	8	0.2	フルーツ茶巾絞り	92	0	もやしのゴマ酢和え	16	0.3	南瓜の煮物	26	0.3
	浅漬け	4	0.3	ほうれん草のおひたし	6	0.2	浅漬け	4	0.3	キヤベツのおかか和え	5	0.4
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	ピーマンの炒め物	17	0.1	☆	☆	☆
合計		584	2.7	合計	591	1.9	合計	566	2	合計	571	1.8
合計		579	1.8	合計	579	1.8	合計	579	1.8	合計	500	1.8



日付	24日 振替休日	25日	26日	27日	28日	29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)
昼	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	小豆ご飯	287	0.4	ご飯 150g	252	0
	肉豆腐	185	1.4	かに玉	183	0.8	いり鶏	190	0.9	豚肉のやわらか生姜焼き	167	0.8
	彩り卵焼き	65	0.3	茄子と豚肉のみそ炒め	110	0.8	鮭の西京みそ焼き	92	1.2	おさつサラダ	100	0.2
	キャベツとみょうがの甘酢和え	11	0.3	青菜のおひたし	11	0.3	プロッコリーのゴマ和え	16	0.2	ほうれん草のきのこ和え	29	0.2
	ピーマンの炒め物	17	0.1	えのきだけのしそ酢和え	7	0.1	浅漬け	4	0.3	小松菜の辛子和え	14	0.1
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計		530	2.1	合計	563	2	合計	589	3	合計	562	1.3
合計		535	2	合計	535	2	合計	535	2	合計	606	2.6
夕	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	茶飯	255	0.7
	白身魚のケチャップあん	163	1	ぶりの照り焼き	193	1.1	天ぷらの盛り合わせ	391	0.1	鶏つくね	261	1
	厚揚げのみそ炒め	106	0.7	鶏肉とキャベツのゴマ酢和え	52	0.9	高野豆腐の煮物	51	0.6	切干大根の五目煮	40	0.4
	さつま芋とりんごの煮物	46	0.1	南瓜の煮物	26	0.3	酢の物	8	0.3	コールスロー	30	0.2
	ほうれん草のおひたし	6	0.2	わかめの生姜煮	4	0.3	天つゆ	17	0.7	いんげんのおかか和え	4	0.2
	☆	☆	☆	にんじんのしりしり	33	0.2	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計		573	2	合計	560	2.8	合計	719	1.7	合計	587	1.8
合計		524	3.5	合計	524	3.5	合計	524	3.5	合計	606	2.6



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: shokujii@yuimaru.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時までにお願いします。
- ◎ 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

10月の献立表は9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。

