

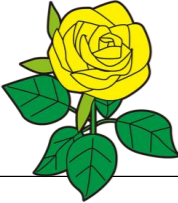


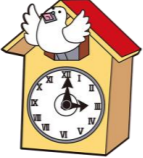

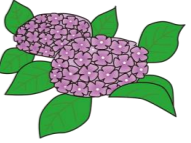


2019年 6月

6月 2019年6月の献立(前半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

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

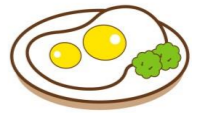
日付	メニュー		メニュー		メニュー		メニュー		1日	
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼										ご飯 150g 252 0 ささみのチーズフライ 297 0.9 切干大根の五目煮 59 0.4 マカロニのナポリタン 47 0.4 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ ☆ ☆
	合計		合計		合計		合計		合計	659 2
夕										
	合計		合計		合計		合計		合計	


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)	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 白身魚のケチャップあん 163 1 南瓜のそぼろあんかけ 67 0.4 ブロッコリーのゴマ和え 16 0.2 きゅうりの浅漬け 3 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 鶏の照り焼きバーベキュー風味 146 1.1 ジャーマンポテト 62 0.4 切り昆布の煮物 21 0.8 ピーマンと竹輪のめんつゆ煮 22 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 豚肉のやわらか生姜焼き 167 0.8 ポテトサラダ 104 0.3 青菜のおひたし 11 0.3 キャベツのソテー 14 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 ほっけのみそ焼き 90 0.8 あじさい揚げ 103 0 れんこんのきんぴら 24 0.2 大豆の煮物 35 0.1 きゅうりの梅肉和え 5 0.4 ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	合計	501 1.8	合計	503 2.6	合計	548 1.5	合計	509 1.5	合計	550 1.7	合計	517 3.1	
夕	ご飯 150g 252 0 肉だんご 252 1.2 ひじきの五目煮 50 0.6 キャベツとみょうがの甘酢和え 11 0.3 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 かじきの葱みそ焼き 163 0.8 高野豆腐の詰め煮 77 0.7 茄子のほたほた煮 18 0.5 小松菜の辛子和え 4 0.3 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 鶏肉と野菜の黒酢あん 258 1 ス克蘭ブルエッグ 70 0.3 フルーツ寒天 41 0 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 茄子のはさみ揚げ 144 0.6 じゃが芋と豚肉の煮物 82 0.3 ナムル 22 0.4 酢の物 8 0.3 ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	合計	571 2.3	合計	529 2.5	合計	625 1.6	合計	508 1.6	合計	515 1.9	合計		

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 鮭のみそマヨネーズ焼き 128 0.7 茄子といんげんの炒め煮 46 0.3 小松菜の辛子和え 9 0.4 えのきだけのしそ酢和え 7 0.1 さつま芋の田舎煮 58 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 エビフライ 158 1.1 さつま揚げとごぼうの煮物 51 0.7 ポテトフレンチサラダ 59 0.3 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 鶏肉のトマト煮 188 0.7 ズッキーニのキッシュ 95 0.5 きのこの当座煮 9 0.2 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 麻婆茄子 131 1 南瓜のいとこ煮 86 0.4 きのこの炒り煮 23 0.4 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	合計	500 1.7	合計	524 2.3	合計	555 1.6	合計	506 2	合計	580 1.7	合計	504 2.6	
夕	ご飯 150g 252 0 いり鶏 190 0.9 はんぺん入り卵焼き 71 0.4 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 さわらの照り焼き 140 0.8 根菜のサラダ 48 0.5 大学芋 83 0.2 キャベツの浅漬け 4 0.3 きゅうりの梅肉和え 5 0.4 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 肉じゃが 183 0.8 鮭の塩焼き 55 0.8 もやしと油揚げの炒め物 25 0.6 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 鯖の立田揚げ 179 0.6 厚揚げのみそ炒め 106 0.7 野菜の甘酢和え 12 0.3 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	合計	574 1.9	合計	532 2.2	合計	519 2.5	合計	555 1.8	合計	628 2.4	合計		

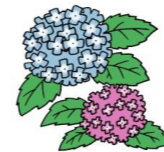
2019年6月の献立(後半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

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 252 0 とり天 310 0.6 豆腐と豚肉のチャンプル 124 0.4 ひじきのサラダ 24 0.4 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 724 1.6	ご飯 150g 252 0 白身魚の南蛮漬け 140 0.9 大根の煮物 49 0.8 豆腐のみそ田楽 51 0.5 きゅうりの中華風 13 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 505 2.5	ご飯 150g 252 0 鯖の葱みそ焼き 148 0.9 高野豆腐の卵とじ 61 0.5 甘辛ウインピー 55 0.4 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 520 2.1	ご飯 150g 252 0 ミートローフ 176 0.9 ポテトサラダ 104 0.3 小松菜の辛子和え 9 0.4 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 545 1.9	ご飯 150g 252 0 鯖の照り焼き 157 0.9 ぎせい豆腐 137 0.5 ブロッコリーとカニカマサラダ 15 0.4 キャベツの浅漬け 4 0.3 なます 11 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 576 2.3	ご飯 150g 252 0 鶏肉のカレー煮 192 1.2 もやしと卵の酢の物 46 1.1 青のりポテト 27 0.1 わかめの生姜炒め 8 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 525 2.7
夕	☆☆ 288 0.7 ちらし寿司 165 1.5 高野豆腐の煮物 51 0.6 ほうれん草のきのこ和え 29 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 533 3	ご飯 150g 252 0 かじきの和風ステーキ 192 0.9 夏野菜のトマト煮 43 0.9 チーズ粉ふき芋 32 0.2 きゅうりの浅漬け 3 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 522 2.2	ご飯 150g 252 0 豚しゃぶ 216 1 南瓜の甘煮 39 0.4 小松菜のジャコ炒め 15 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 522 1.7	ご飯 150g 252 0 天ぷらの盛り合わせ 391 0.1 車麩の煮物 56 0.5 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 708 0.9	ご飯 150g 252 0 シュウマイ 188 0.7 おさつサラダ 100 0.2 キャベツの煮びたし 12 0.2 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 567 1.3	

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	ご飯 150g 252 0 肉豆腐 185 1.4 彩り卵焼き 65 0.3 焼き茄子 13 0.3 キャベツのおかか和え 5 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 520 2.4	ご飯 150g 252 0 かに玉 183 0.8 マカロニ入りコールスロー 61 0.7 さつま芋の田舎煮 58 0.2 小松菜の煮びたし 7 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 561 2	新生姜ご飯 260 0.5 焼き魚(ほっけ) 80 0.8 かき揚げ 158 0 炒めなます 18 0.3 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 522 1.8	ご飯 150g 252 0 チキンカツ 213 1 南瓜ときゅうりのサラダ 118 0.3 小松菜の辛子和え 9 0.4 なめたけ 9 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 601 2	ご飯 150g 252 0 鯖の照り焼き 109 0.8 揚げだし豆腐 100 0.6 きんぴらごぼう 29 0.3 いんげんのおかか和え 4 0.2 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 505 2.1	ご飯 150g 252 0 牛肉とごぼうの旨煮 148 0.7 南瓜のツナマヨグラタン 92 0.2 茄子のみそ炒め 41 0.5 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 537 1.7
夕	ご飯 150g 252 0 揚げ鯖のケチャップあん 172 1.1 春雨と挽肉の炒め物 66 0.3 大根と油揚げの煮物 24 0.3 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 518 2	ご飯 150g 252 0 信田巻き 186 0.8 豚肉ときこのしぐれ煮 84 0.6 ほうれん草のなると和え 11 0.2 きゅうりと麩の酢の物 11 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 544 1.8	ご飯 150g 252 0 豚肉の甘辛煮 226 0.6 春雨のチャブチエ 49 0.6 茄子の煮びたし 13 0.3 もやしの辛子和え 5 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 545 1.8	ご飯 150g 252 0 かじきの薬味みそ焼き 124 0.8 根菜の煮物 51 0.7 ピーマンのジャコ煮 9 0.1 金時豆の煮物 43 0 キャベツのおかか和え 5 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 484 2	ご飯 150g 252 0 オムレツ 190 1.1 カポナータ 47 0.5 キャベツと桜えびの和え物 18 0.4 大豆の煮物 35 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 542 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

7月の献立表は6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。
- ◎ キャンセルや予約は火曜日～土曜日は前日午後2時まで、前日午後の12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)
- ◎ 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