2019年

2019年7月の献立（前半）

☎042-479-8011　fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土

日付	1日			2日			3日			4日			5日			6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
	鯖の立田揚げ	179	0.6	鶏肉のトマト煮	188	0.7	煮魚（赤魚）	120	1.3	肉じゃが	183	0.8	さわらの照り焼き	140	0.8	豚しゃぶ	216	1
	春雨と挽肉の炒め物	66	0.3	ズッキーニのキッシュ	95	0.5	南瓜のそぼろあんかけ	67	0.4	はんぺん入り卵焼き	71	0.4	とうもろこしのかき揚げ	157	0.1	南瓜の甘煮	39	0.4
	大根と油揚げの煮物	24	0.3	きのこの当座煮	9	0.2	茄子の田舎煮	35	0.4	もやしと油揚げの炒め物	25	0.6	焼き茄子	13	0.3	小松菜のジャコ炒め	15	0.3
	小松菜の煮びたし	7	0.3	キャベツの酢の物	9	0.2	大豆の煮物	35	0.1	ピーマンのジャコ煮	9	0.1	ほうれん草のおひたし	6	0.2	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	きゅうりの梅肉和え	5	0.4	☆	☆	☆
	合計	528	1.5	合計	553	1.6	合計	509	2.2	合計	540	1.9	合計	573	1.8	合計	522	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			
	鶏つくね	261	1	鯵の磯辺揚げ	227	0.7	ドライカレー	222	0.6	太刀魚の山椒焼き	183	1	ささみのチーズフライ	297	0.9			
	ひじきの五目煮	50	0.6	五目なます	48	0.4	ブロッコリーのミモザサラダ	79	0.3	豚肉と野菜の卵炒め	108	0.9	切干大根の五目煮	59	0.4			
	さつま芋のレモン煮	61	0.1	ほうれん草のなると和え	11	0.2	きのこの炒り煮	23	0.4	じゃが芋の炒め煮f	52	0.5	マカロニのナポリタン	47	0.4			
	きゅうりの浅漬け	3	0.2	わかめの生姜煮	4	0.3	きゅうりの甘酢和え	6	0.3	えのきだけのしそ酢和え	7	0.1	もやしの辛子和え	5	0.3			
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	人参のきんぴら	17	0.1	☆	☆	☆			
	合計	627	1.9	合計	542	1.6	合計	582	1.6	合計	619	2.6		660	2	合計		

日付	8日			9日			10日			11日			12日			13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	☆	☆	☆
	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	かに玉	183	0.8	ヒレかつ	225	1.7	鶏そぼろご飯	442	1
	おさつサラダ	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	マカロニサラダ	102	0.3	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	青のりポテト	27	0.1	ひじきの煮物	33	0.3	ブロッコリーのゴマ和え	16	0.2	青菜のおひたし	11	0.3	さつま芋のレモン煮	61	0.1
	キャベツの浅漬け	4	0.3	きゅうりの甘酢和え	6	0.3	キャベツの浅漬け	4	0.3	茄子のおひたし	5	0.2	白いんげん豆の煮物	46	0.1	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	人参グラッセ	10	0.1	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	合計	531	1.5	合計	539	1.7	合計	592	2	合計	558	1.5	合計	652	2.4	合計	564	1.8
夕	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	新生姜ご飯	260	0.5	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0			
	鯖のみそ煮	178	1.2	肉だんご	252	1.2	ほっけのみそ焼き	90	0.8	鶏肉の香味揚げ	217	1.4	かじきの薬味みそ焼き	124	0.8			
	炒り豆腐	71	0.4	ポークビーンズ	79	0.4	揚げだし豆腐	100	0.6	根菜の煮物	51	0.7	鶏肉とキャベツのゴマ酢和え	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	じゃが芋のベーコン煮	55	0.4	コールスロー	30	0.2	さつま芋の田舎煮	58	0.2			
	もやしの辛子和え	5	0.3	茄子のおひたし	5	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	もやしの辛子和え	5	0.3			
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	きゅうりの梅肉和え	5	0.4	☆	☆	☆	ピーマンの炒め物	17	0.1			
	合計	541	2.1	合計	606	2	合計	520	3.1	合計	556	2.5	合計	508	2.3	合計		

日付	15日 海の日			16日			17日			18日			19日			20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	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0
	天ぷらの盛り合わせ	391	0.1	ミートローフ	176	0.9	鯖の照り焼き	157	0.9	肉豆腐	185	1.4	白身魚のオイスター風味	129	0.9	鮭のきのこけんちん焼き	157	0.8
	車麩の煮物	56	0.5	スパゲッティサラダ	102	0.3	大根の煮物	49	0.8	彩り卵焼き	65	0.3	松風焼き	77	0.5	さつま揚げとごぼうの煮物	51	0.7
	天つゆ	17	0.7	ほうれん草のきのこ和え	29	0.2	茄子のみそ炒め	41	0.5	もやしのゴマ酢和え	16	0.3	大根とベーコンの炒め物	33	0.4	南瓜とレーズンのバター煮	31	0.1
	酢の物	8	0.3	金時豆の煮物	43	0	きゅうりの梅肉和え	5	0.4	いんげんのおかか和え	4	0.2	キャベツのソテー	14	0.1	きゅうりの中華風	13	0.3
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	合計	724	1.6	合計	602	1.4	合計	515	3.1	合計	522	2.2	合計	505	1.9	合計	504	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			
	鶏肉のカレー煮	192	1.2	鰆の葱みそ焼き	148	0.9	シュウマイ	188	0.7	オムレツ	190	1.1	信田巻き	186	0.8			
	根菜のサラダ	48	0.5	高野豆腐の詰め煮	77	0.7	もやしと卵の酢の物	46	1.1	カポナータ	47	0.5	マカロニ入りコールスロー	61	0.7			
	大根と桜えびの炒め煮	15	0.3	きゅうりとわかめの酢の物	10	0.8	キャベツの煮びたし	12	0.2	チーズ粉ふき芋	32	0.2	ひじきの煮物	33	0.3			
	きゅうりの浅漬け	3	0.2	なめたけ	9	0.3	小松菜の辛子和え	4	0.3	キャベツのソテー	14	0.1	もやしの辛子和え	5	0.3			
	☆	☆	☆	いんげんのきんぴら	15	0.2	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
	合計	510	2.2	合計	511	2.9	合計	502	2.3	合計	535	1.9	合計	537	2.1	合計		

2019年7月の献立（後半）

☎042-479-8011　fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土

日付	22日			23日			24日			25日			26日			27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	☆☆☆	264	0.6	トマトピラフ	268	0.7
	ハンバーグ	225	1.1	かじきの和風ステーキ	192	0.9	牛肉とごぼうの旨煮	148	0.7	さわらの照り焼き	140	0.8	筑前ちらし	130	1	タンドリーチキン	197	0.7
	マッシュポテト	75	0.1	じゃが芋といんげんのゴマ和え	65	0.4	南瓜のツナマヨグラタン	92	0.2	厚揚げのみそ炒め	106	0.7	がんもの含め煮	61	0.7	ジャーマンポテト	62	0.4
	ぜんまいの煮物	16	0.4	青菜のおひたし	11	0.3	きゅうりとわかめの酢の物	10	0.8	キャベツとみょうがの甘酢和え	11	0.3	白いんげん豆の煮物	46	0.1	切り昆布の煮物	21	0.8
	キャベツのカレーソテー	12	0.1	もやしの炒め物	10	0.4	キャベツのソテー	14	0.1	ほうれん草のナムル	11	0.2	☆	☆	☆	いんげんのおかか和え	4	0.2
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	合計	580	1.7	合計	530	2	合計	516	1.8	合計	520	2	合計	501	2.4	合計	552	2.8
夕	ご飯 150g	252	0	茶飯	255	0.7	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0			
	エビフライ	158	1.1	鶏の照り焼き	181	0.7	鮭のちゃんちゃん焼き	155	1.3	茄子のはさみ揚げ	144	0.6	麻婆豆腐	165	1			
	マカロニサラダ	102	0.3	根菜の煮物	51	0.7	じゃが芋のそぼろあんかけ	82	0.3	豚肉ときのこのしぐれ煮	84	0.6	南瓜のいとこ煮	86	0.4			
	茄子のみそ炒め	41	0.5	フルーツ寒天	41	0	焼き茄子	13	0.3	ブロッコリーとカニカマサラダ	15	0.4	きのこの炒り煮	23	0.4			
	きゅうりの浅漬け	3	0.2	小松菜の辛子和え	4	0.3	ほうれん草のおひたし	6	0.2	大豆の煮物	35	0.1	いんげんのゴマ和え	14	0.2			
	☆	☆	☆	炒り卵	60	0.2	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
	合計	556	2.1	合計	592	2.6	合計	508	2.1	合計	530	1.7	合計	540	2	合計		

日付	29日			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)		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									
	鶏肉と野菜の黒酢あん	258	1	揚げ鯖のケチャップあん	172	1.1	豚肉と玉ねぎの炒め物	187	0.5									
	スクランブルエッグ	70	0.3	じゃが芋とツナの煮物	62	0.3	ふくさ卵	85	0.7									
	青菜のおひたし	11	0.3	ナムル	22	0.4	南瓜の煮物	26	0.3									
	キャベツのソテー	14	0.1	金時豆の煮物	43	0	小松菜の辛子和え	4	0.3									
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆									
	合計	605	1.7	合計	551	1.8	合計	554	1.8	合計			合計			合計		
夕	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0									
	野菜の肉巻フライ	222	0.7	いり鶏	190	0.9	焼き魚（ほっけ）	80	0.8									
	高野豆腐の煮物	62	0.6	はんぺん入り卵焼き	71	0.4	あじさい揚げ	103	0									
	小松菜の辛子和え	9	0.4	ひじきのサラダ	24	0.4	豆腐のみそ田楽	51	0.5									
	酢の物	8	0.3	ほうれん草のおひたし	6	0.2	ほうれん草のおひたし	6	0.2									
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	人参のきんぴら	17	0.1									
	合計	553	2	合計	543	1.9	合計	509	1.6	合計			合計			合計		

地域ケアネットワーク　ゆいまぁる　　ゆいまぁる南沢

住所と電話番号

〒203-0023　東久留米市南沢2ー13ー11

電話　042-479-8011

ファックス　042-479-8013

Eー Mail：shokuji@yuimarlu.jp

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。

◎ 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時までにお願いします。
　月曜日のキャンセルや予約は前の週の土曜日の昼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