



2019年 8月

8月

# 2019年8月の献立(前半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

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

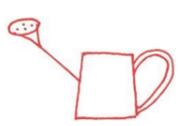
日付	メニュー		メニュー		メニュー		1日		2日		3日			
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)		
昼						ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0
							鰯の磯辺揚げ	227	0.7	和風ミートローフ	161	0.6	エビフライ	158
夕						南瓜のそぼろあんかけ	67	0.4	ポテトサラダ	104	0.3	マカロニ入りコールスロー	61	0.7
						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		合計	合計	566	1.7	合計	554	1.5	合計	507	2.2

日付	5日		6日		7日		8日		9日		10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			
	麻婆豆腐	165	1	鯖のみそ煮	178	1.2	豚肉とピーマンの千切り炒め	216	1.8	鶏肉の香味揚げ	217	1.4	鮭の西京みそ焼き	148	1.2
夕	白身魚のオイスター風味	129	0.9	チキンカツ	213	1	天ぷらの盛り合わせ	391	0.1	シュウマイ	188	0.7	牛肉とごぼうの旨煮	148	0.7
	さつま芋のつくだ煮	22	0.3	なめたけ	9	0.3	酢の物	8	0.3	いんげんのおかか和え	4	0.2	もやしの辛子和え	5	0.3
合計	534	1.9	合計	593	2.1	合計	545	2.9	合計	575	2.4	合計	563	2.1	

日付	12日		13日		14日		15日		16日		17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			
	肉豆腐	185	1.4	ほっけのみそ焼き	90	0.8	肉じゃが	183	0.8	鮭のみそマヨネーズ焼き	128	0.7	かに玉	183	0.8
夕	煮魚(赤魚)	120	1.3	春巻き	206	0.5	鯖の照り焼き	157	0.9	ドライカレー	222	0.6	コロツケ	283	0.8
	小松菜の煮びたし	7	0.3	いんげんのおかか和え	4	0.2	浅漬け	4	0.3	☆	☆	☆	☆	☆	
合計	540	2.3	合計	521	1.9	合計	532	1.8	合計	510	2.3	合計	553	1.5	

# 2019年8月の献立(後半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24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 鶏肉と冬瓜と厚揚げの煮物 鮭の塩焼き 小松菜のきのこ和え 金時豆の煮物 ☆ 合計	ご飯 150g オムレツ マゼドアンサラダ ひじきの煮物 なめたけ ☆ 合計	ご飯 150g 鯖の照り焼き 厚揚げのみそ炒め 大学芋 ほうれん草のおひたし ☆ 合計	ご飯 150g 鶏肉と野菜の黒酢あん スクランブルエッグ フルーツ寒天 浅漬け ☆ 合計	ご飯 150g 豚肉のピカタ 南瓜ときゅうりのサラダ ほうれん草のきのこ和え もやしの炒め物 ☆ 合計	ご飯 150g 白身魚のケチャップあん 切り昆布の煮物 マカロニサラダ しば漬け風 ☆ 合計
夕	ご飯 150g メンチカツ おさつサラダ 大根と油揚げの煮物 えのきだけのしそ酢和え ☆ 合計	ご飯 150g 鯖の葱みそ焼き 高野豆腐の煮物 甘辛ウィンピー 浅漬け きのこのソテー ☆ 合計	ご飯 150g 豚肉のやわらか生姜焼き 春雨サラダ きんぴらごぼう 小松菜の辛子和え ☆ 合計	ご飯 150g 鮭のみそ田楽 ふくさ卵 じゃが芋の炒め煮 キャベツの浅漬け きゅうりの梅肉和え ☆ 合計	ご飯 150g かじきのマヨパン粉焼 野菜と蒸し鶏の和え物 さつま芋のオレンジ煮 ゴーヤのおひたし ☆ 合計	

日付	26日	27日	28日	29日	30日	31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 かじきの和風ステーキ 春雨と挽肉の炒め物 茄子の田舎煮f わかめの生姜煮 ☆ 合計	ご飯 150g タンドリーチキン ジャーマンポテト ぜんまいの煮物f キャベツの浅漬け ☆ 合計	ご飯 150g 揚げ鯖のケチャップあん 大根の煮物 ナムル ゴーヤのつくだ煮 ☆ 合計	ご飯 150g ハンバーグ マッシュポテト 切り昆布の煮物 キャベツのカレーソテー ☆ 合計	ご飯 150g 鯖のきのこマヨネーズ焼 カポナータ 大豆とひじきの煮物 きゅうりの中華風 ☆ 合計	ご飯 150g とり天 茄子といんげんの炒め煮 もやしと油揚げの炒め物 金時豆の煮物 ☆ 合計
夕	ご飯 150g いり鶏 はんぺん入り卵焼き ひじきのサラダ ほうれん草のおひたし ☆ 合計	ご飯 150g 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜のいとこ煮 焼き茄子 大根の甘酢和え ☆ 合計	ご飯 150g 信田巻き 茄子と豚肉のみそ炒め 青菜のおひたし きゅうりの浅漬け ☆ 合計	☆☆ ちらし寿司 がんもの含め煮 ほうれん草のきのこ和え ☆ 合計	ご飯 150g 豚しゃぶ 南瓜の甘煮 ピーマンのジャコ炒め ☆ 合計	



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**

- ◎ 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、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

**◎ お弁当お届け時間のご指定につきましては、承りかねます。あらかじめご了承ください。**

**\*お知らせ\***

ゆいまあるは今年創立20周年です。  
来月9月14日土曜日は「ゆいまある20周年  
お楽しみ弁当」を予定しています。

どうぞお楽しみにしてください。

