



2019年 9月

9月

2019年9月の献立(前半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

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

日付	2日		3日		4日		5日		6日		7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	肉じゃが	183 0.8	鶏肉のトマト煮	188 0.7	鯖の香り揚げ	223 0.7	豚肉のやわらか生姜焼き	167 0.8	鶏の照り焼き	181 0.7		
	茄子と豚肉のみそ炒め	110 0.8	鮭の塩焼き	55 0.8	ズッキーニのキッシュ	95 0.5	蒸し茄子の黒ゴマ和え	41 0.5	おさつサラダ	100 0.2	スクランブルエッグ	70 0.3		
	青菜のおひたし	11 0.3	ブロッコリーのゴマ和え	16 0.2	切干大根の煮物	21 0.2	小松菜の辛子和え	9 0.4	ほうれん草のきのこ和え	29 0.2	ツナと野菜の和え物	48 0.2		
	えのきだけのしそ酢和え	7 0.1	浅漬け	4 0.3	キャベツのコーン和え	7 0.4	人参のきんぴら	17 0.1	キャベツのソテー	14 0.1	小松菜の煮びたし	7 0.3		
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
合計	563	2.1	合計	510	2.1	合計	563	1.8	合計	562	1.3	合計	558	1.5
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	茶飯	255 0.7	ご飯 150g	252 0				
	鮭のみそ田楽	154 1.1	天ぶらの盛り合わせ	391 0.1	かじきの薬味みそ焼き	124 0.8	おでん	165 2	エビフライ	158 1.1				
	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	豆腐と豚肉のチャンプル	124 0.4	皮なしシウマイ	84 0.5	マカロニ入りコールスロー	61 0.7				
	じゃが芋の炒め煮	40 0.3	野の物	8 0.3	マカロニのナポリタン	47 0.4	ピーマンのきんぴら	20 0.3	南瓜の煮物	26 0.3				
	わかめの生姜炒め	8 0.3	天つゆ	17 0.7	キャベツの酢の物	9 0.2	☆	☆	☆	☆				
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆					
合計	506	2.6	合計	719	1.7	合計	556	1.8	合計	524	3.5	合計	502	2.4

日付	9日		10日		11日		12日		13日		14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	<p>ゆいまある20周年 お楽しみ弁当</p>			
	鯖の立田揚げ	179 0.6	かじきの和風ステーキ	192 0.9	さわらの照り焼き	140 0.8	和風ミートローフ	161 0.6	鮭の西京みそ焼き	148 1.2				
	炒り豆腐	71 0.4	夏野菜のトマト煮	43 0.9	春雨と挽肉の炒め物	66 0.3	じゃが芋と卵のサラダ	102 0.2	八宝菜	60 0.5				
	じゃが芋とパプリカのマリネ	35 0.2	コールスロー	30 0.2	南瓜のパター煮	31 0.1	小松菜の辛子和え	9 0.4	茄子の田舎煮	35 0.4				
	きゅうりの浅漬け	3 0.2	大豆の煮物	35 0.1	きゅうりの中華風	13 0.3	なめたけ	9 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2				
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆					
合計	540	1.4	合計	552	2.1	合計	502	1.5	合計	533	1.5	合計	501	2.3
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	いり鶏	190 0.9	豚肉とピーマンの千切り炒め	204 1.2	鱈の磯辺揚げ	227 0.7	鶏つくね	261 1				
	ブロッコリーのミモザサラダ	79 0.3	だし巻き卵	104 0.4	根菜の煮物	51 0.7	スペイン風オムレツ	78 0.4	切干大根の五目煮	40 0.4				
	茄子の煮びたし	13 0.3	茄子のしょうが酢和え	12 0.2	豆腐のみそ田楽	51 0.5	キャベツとみょうがの甘酢和え	11 0.3	さつま芋のレモン煮	61 0.1				
	酢の物	8 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2	もやしの酢の物	8 0.2	ピーマンの炒め物	17 0.1	いんげんのおかか和え	4 0.2				
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆					
合計	544	2.1	合計	564	1.7	合計	566	2.6	合計	585	1.5	合計	618	1.7

日付	16日 敬老の日		17日		18日		19日		20日		21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		
	焼き魚(ほっけ)	80 0.8	鶏肉と野菜の黒酢あん	258 1	鮭のフライ	205 0.7	麻婆豆腐	165 1	秋刀魚のおろし和え	240 0.6	豚肉のピカタ	240 0.6		
	かき揚げ	158 0	マカロニサラダ	102 0.3	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	じゃが芋といんげんのゴマ和え	65 0.4	ポテトサラダ	104 0.3		
	ひじきの煮物	33 0.3	フルーツ寒天	41 0	ポテトフレンチサラダ	59 0.3	野菜の甘酢和え	12 0.3	にんじんのしりしり	33 0.2	キャベツとジャコの和え物	21 0.5		
	浅漬け	4 0.3	茄子のおひたし	5 0.2	小松菜の辛子和え	4 0.3	ゴーヤのつくだ煮	22 0.3	ほうれん草のナムル	11 0.2	小松菜の煮びたし	7 0.3		
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
合計	527	1.4	合計	658	1.5	合計	571	2	合計	537	2	合計	624	1.7
夕	ご飯 150g	252 0	☆	288 0.7	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	トマトピラフ	268 0.7				
	ハンバーグ	225 1.1	ちらし寿司	165 1.5	シウマイ	188 0.7	鯖のタルタルソース焼き	161 0.7	タンドリーチキン	197 0.7				
	マッシュポテト	75 0.1	がんもの含め煮	61 0.7	もやしと卵の酢の物	46 1.1	厚揚げのみそ炒め	106 0.7	ジャーマンポテト	62 0.4				
	切り昆布の煮物	21 0.8	小松菜の辛子和え	9 0.4	青菜としめじの和え物	8 0.2	茄子のほたは煮	18 0.5	ぜんまいの煮物	16 0.4				
	キャベツのソテー	14 0.1	☆	☆	いんげんのきんぴら	15 0.2	きゅうりと麩の酢の物	11 0.2	きゅうりの甘酢和え	6 0.3				
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆					
合計	587	2.1	合計	523	3.3	合計	509	2.2	合計	548	2.1	合計	549	2.5

2019年9月の献立(後半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	秋分の日					
	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 かじきのマヨパン粉焼き マカロニ入りコールスロー 茄子の田舎煮 ほうれん草のナムル ☆	ご飯 150g 白身魚のオイスター風味 南瓜のそぼろあんかけ 豆腐のみそ田楽 きゅうりの甘酢和え ☆	ご飯 150g オムレツ カポナータ チーズ粉ふき芋 ほうれん草のソテー ☆	甘栗ご飯 ほっけのみそ焼き 揚げだし豆腐 茄子のしょうが酢和え ピーマンと竹輪のめんつゆ煮 ☆	ご飯 150g 豚しゃぶ 南瓜の甘煮 ピーマンのジャコ炒め ☆	ご飯 150g 鯖のみそ煮 豚肉と野菜の卵炒め ひじきのサラダ いんげんのきんぴら ☆
	合計	合計	合計	合計	合計	合計
	521 2.2	505 2.1	533 2	506 2.7	524 1.5	577 2.7
夕	ご飯 150g 豚肉と玉ねぎの炒め物 ふくさ卵 青菜としめじの和え物 浅漬け ☆	☆ 鶏そぼろご飯 根菜の煮物 フルーツきんとん ☆	ご飯 150g さわらの照り焼き 高野豆腐の詰め煮 きんぴらごぼう 浅漬け ☆	ご飯 150g 春巻き 豚肉ときのこのしぐれ煮 さつま芋の田舎煮 キャベツのおかか和え ☆	ご飯 150g 白身魚のケチャップあ 切り昆布と厚揚げの煮物 マカロニサラダ ほうれん草のおひたし ☆	
	合計	合計	合計	合計	合計	合計
	536 1.7	585 1.7	502 2.1	605 1.7	558 2.3	

日付	30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	メニュー
	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	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 肉豆腐 彩り卵焼き キャベツとみょうがの甘酢和え ピーマンの炒め物 ☆	252 0 185 1.4 65 0.3 11 0.3 17 0.1 ☆				
	合計	530 2.1	合計	合計		
夕	ご飯 150g 鯖のフライタルタルソース 鶏肉とピーマンの炒め物 南瓜の煮物 いんげんのおかか和え ☆	252 0 306 0.8 74 0.6 26 0.3 4 0.2 ☆				
	合計	662 1.9	合計	合計		

＊ゆいまある創立20周年記念「お楽しみ弁当」＊

9月14日土曜日は、皆さまにご好評のメニューを同額(617円)でお届けします。土曜日以外のご契約の方にもお届けできます。

また、当日は ゆいまある南沢2階交流広場にて、11時から14時まで、皆さんとお話しをしながらの『食で繋がろう～お楽しみ弁当～の会』も開催します。
(お弁当、コーヒー付き700円)

おいでいただける方はどなたでもご参加できますので、お申込みください。

いずれも準備の都合上 9月5日(木)までにご予約ください。



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時までにお願います。
- ◎ 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。

