


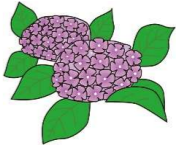
2020年6月の献立(前半)

☎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
	鶏の照り焼き	181 0.7	かじきの薬味みそ焼き	124 0.8	オムレツ	190 1.1	鯖のきのこマヨネーズ焼き	176 0.4	ミートローフ	176 0.9	八宝菜	176 1.8
	ジャーマンポテト	62 0.4	南瓜ときゅうりのサラダ	118 0.3	カポナータ	47 0.5	揚げだし豆腐	100 0.6	マカロニサラダ	102 0.3	寄せ卵	87 0.2
	ぜんまいの煮物	16 0.4	ピーマンのきんぴら	20 0.3	キャベツと桜えびの和え物	18 0.4	じゃが芋の炒め煮	40 0.3	青菜としめじの和え物	8 0.2	小松菜の辛子和え	9 0.4
	新玉ねぎのぼん酢煮	9 0.2	キャベツの酢の物	9 0.2	大豆の煮物	35 0.1	浅漬け	4 0.3	キャベツのソテー	14 0.1	ピーマンと竹輪のめんつゆ煮	22 0.3
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計	520 1.7	合計	523 1.6	合計	542 2.1	合計	572 1.6	合計	552 1.5	合計	546 2.7	
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		
	さわらの西京みそ焼き	152 1.5	チキンカツ	213 1	鮭のみそ田楽	154 1.1	牛肉とごぼうの旨煮	148 0.7	鯖の香り揚げ	223 0.7		
	高野豆腐の詰め煮	77 0.7	じゃが芋と豚肉の煮物	82 0.3	豚肉とピーマンの炒め物	93 0.5	だし巻き卵	104 0.4	じゃが芋といんげんのゴマ和え	65 0.4		
	茄子のほたはた煮	18 0.5	コールスロー	30 0.2	さつま芋のバター煮	62 0.1	茄子のみそ炒め	41 0.5	南瓜の煮物	26 0.3		
	小松菜の辛子和え	4 0.3	なめたけ	9 0.3	ほうれん草のナムル	11 0.2	酢の物	8 0.3	ピーマンのジャコ煮	9 0.1		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	503 3	合計	586 1.8	合計	572 1.9	合計	553 1.9	合計	575 1.5			

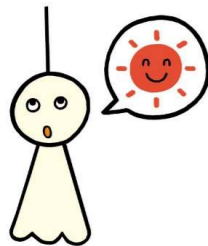
日付	8日		9日		10日		11日		12日		13日	
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
	白身魚のケチャップあん	163 1	豚肉と玉ねぎの炒め物	187 0.5	鯖のみそ煮	178 1.2	茄子のはさみ揚げ	144 0.6	鱈の野菜あんかけ	166 0.8	酢どり	213 1.1
	南瓜のそぼろあんかけ	67 0.4	大根の煮物	49 0.8	ふくさ卵	85 0.7	スパゲッティサラダ	102 0.3	春雨のチャプチェ	49 0.6	南瓜のいとこ煮	86 0.4
	ブロッコリーのゴマ和え	16 0.2	茄子の煮ひたし	13 0.3	キャベツとジャコの和え物	21 0.5	じゃが芋の炒め煮	40 0.3	さつま芋のレモン煮	61 0.1	茄子のほたはた煮	18 0.5
	きゅうりの浅漬け	3 0.2	小松菜の辛子和え	4 0.3	酢の物	8 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2	きゅうりの浅漬け	3 0.2	もやしの炒め物	10 0.4
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計	501 1.8	合計	505 1.9	合計	544 2.7	合計	544 1.4	合計	531 1.7	合計	579 2.4	
夕	ご飯 150g	252 0	新生姜ご飯	260 0.5	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
	肉だんご	252 1.2	焼き魚(ほっけ)	80 0.8	豚肉のやわらか生姜焼き	167 0.8	鮭の西京みそ焼き	148 1.2	ささみのチーズフライ	297 0.9		
	ひじきの五目煮	50 0.6	かき揚げ	158 0	ポテトサラダ	104 0.3	あじさい揚げ	103 0	切干大根の五目煮	40 0.4		
	キャベツとみょうがの甘酢和え	11 0.3	炒めなます	18 0.3	青菜のおひたし	11 0.3	れんこんのきんぴら	24 0.2	マカロニのナポリタン	47 0.4		
	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	キャベツのソテー	14 0.1	大豆の煮物	35 0.1	小松菜の辛子和え	4 0.3		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	571 2.3	合計	521 2	合計	548 1.5	合計	562 1.5	合計	640 2			

日付	15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	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	☆	☆	☆	☆
	肉じゃが	183 0.8	麻婆茄子	131 1	エビフライ	158 1.1	鯖の塩焼き	116 0.7	鶏そぼろご飯	442 1	☆	☆
	はんぺん入り卵焼き	71 0.4	さつま揚げとごぼうの煮物	51 0.7	マカロニ入りコールスロー	61 0.7	根菜のサラダ	48 0.5	がんもの含め煮	61 0.7	☆	☆
	もやしと油揚げの炒め物	25 0.6	ポテトフレンチサラダ	59 0.3	小松菜と竹輪の炒め煮	26 0.5	大学芋	83 0.2	ほうれん草のなると和え	11 0.2	☆	☆
	小松菜の辛子和え	4 0.3	いんげんのきんぴら	15 0.2	もやしのおひたし	6 0.2	浅漬け	4 0.3	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計	535 2.1	合計	508 2.2	合計	503 2.5	合計	503 1.7	合計	514 1.9	合計	525 2.4	
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	にんじんご飯	270 1.1		
	鮭の焼きつけ	139 0.3	いり鶏	190 0.9	鶏肉のトマト煮	188 0.7	ハンバーグ	225 1.1	太刀魚の山椒焼き	183 1		
	茄子といんげんの炒め煮	46 0.3	鯖の塩焼き	82 0.5	ズッキーニのキッシュ	95 0.5	切り昆布の煮物	21 0.8	厚揚げのみそ炒め	106 0.7		
	さつま芋の田舎煮	58 0.2	大根とベーコンの炒め物	33 0.4	きのこの当座煮	9 0.2	マッシュポテト	75 0.1	もやしのゴマ酢和え	16 0.3		
	きゅうりの中華風	13 0.3	小松菜の煮ひたし	7 0.3	ほうれん草のナムル	11 0.2	キャベツのカレーソテー	12 0.1	いんげんのおかか和え	4 0.2		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	508 1.1	合計	564 2.1	合計	555 1.6	合計	585 2.1	合計	579 3.3			

曜日	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	☆☆	288 0.7	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
	かじきの和風ステーキ	192 0.9	豚しゃぶ	216 1	ちらし寿司	165 1.5	鶏肉のカレー煮	192 1.2	さわらの西京みそ焼き	152 1.5	肉豆腐	185 1.4		
	夏野菜のトマト煮	43 0.9	南瓜の甘煮	39 0.4	がんもの含め煮	61 0.7	もやしと卵の酢の物	46 1.1	高野豆腐の卵とじ	61 0.5	彩り卵焼き	65 0.3		
	チーズ粉ふき芋	32 0.2	小松菜のジャコ炒め	18 0.3	ほうれん草のきのこ和え	29 0.2	南瓜のバター煮	31 0.1	甘辛ウインピー	55 0.4	焼き茄子	13 0.3		
	きゅうりの浅漬け	3 0.2	☆	☆	☆	☆	わかめの生姜炒め	8 0.3	浅漬け	4 0.3	キャベツの酢の物	9 0.2		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	522	2.2	合計	525	1.7	合計	543	3.1	合計	529	2.7	合計	524	2.2
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				
	シュウマイ	188 0.7	鯖の照り焼き	157 0.9	和風豆腐ハンバーグ	194 0.9	天ぷらの盛り合わせ	391 0.1	コロケ	283 0.8				
	おさつサラダ	100 0.2	ぎせい豆腐	137 0.5	ポテトサラダ	104 0.3	高野豆腐の煮物	62 0.6	春雨サラダ	55 0.3				
	キャベツの煮びたし	12 0.2	ブロッコリーのサラダ	15 0.4	にんじんのしりしり	33 0.2	天つゆ	10 0.4	豆腐のみそ田楽	51 0.5				
	いんげんのきんぴら	15 0.2	キャベツの浅漬け	4 0.3	小松菜の煮びたし	7 0.3	ひじきときゅうりの酢の物	9 0.3	茄子のおひたし	5 0.2				
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆				
合計	567	1.3	合計	565	2.1	合計	590	1.7	合計	724	1.4	合計	646	1.8

日付	29日		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	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								
	とり天	310 0.6	揚げ鯖のケチャップあん	172 1.1								
	根菜の煮物	51 0.7	春雨と挽肉の炒め物	66 0.3								
	ひじきのサラダ	24 0.4	じゃが芋の炒め煮	40 0.3								
	いんげんのゴマ和え	14 0.2	小松菜の辛子和え	4 0.3								
	☆	☆	☆	☆								
合計	651	1.9	合計	534	2							
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0								
	かに玉	183 0.8	信田巻き	186 0.8								
	大根ともやしのゴマ和え	22 0.4	蒸し茄子の黒ゴマ和え	41 0.5								
	さつま芋の田舎煮	58 0.2	ほうれん草のなると和え	11 0.2								
	えのきだけのしそ酢和え	7 0.1	金時豆の煮物	43 0								
	☆	☆	☆	☆								
合計	522	1.5	合計	533	1.5	合計			合計			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。**



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。