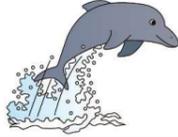
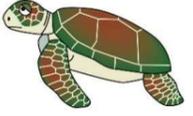


2020年7月の献立(前半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日 月 火 水 木 金 土

日付	メニュー		メニュー		1日		2日		3日		4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				ごはん 150g	252 0								
				ドライカレー	222 0.6	太刀魚の山椒焼き	183 1	チキンみそかつ	263 1.1	白身魚の南蛮漬け	140 0.9	ひじきの五目煮	50 0.6
夕				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	さつま芋のオレンジ煮	67 0.1	浅漬け	4 0.3
				きのこの炒り煮	23 0.4	じゃが芋の炒め煮	40 0.3	コールスロー	30 0.2	もやしの辛子和え	5 0.3	☆	☆
合計		合計		☆	☆	合計	582 1.6	合計	590 2.3	合計	609 2	合計	513 1.9
夕				☆	☆	ごはん 150g	252 0						
				鯖のきのこマヨネーズ焼き	176 0.4	肉じゃが	183 0.8	かじきの照り焼き	100 0.8	とうもろこしのかき揚げ	157 0.1	焼き茄子	13 0.3
合計		合計		じゃが芋の煮物	65 0.7	はんぺん入り卵焼き	71 0.4	もやしと油揚げの炒め物	25 0.6	ほうれん草のおひたし	6 0.2	☆	☆
				きゅうりと麩の酢の物	11 0.2	ピーマンのジャコ煮	9 0.1	☆	☆	合計	528 1.4	合計	
合計		合計		もやしの炒め物	10 0.4	☆	☆	合計	540 1.9	合計	528 1.4	合計	
				☆	☆	合計	514 1.7	合計	540 1.9	合計	528 1.4	合計	

日付	6日		7日		8日		9日		10日		11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)							
昼	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0	☆	☆							
	鮭のタンドリー焼き	173 1.3	鶏の照り焼き	181 0.7	ほっけのみそ焼き	91 0.9	和風豆腐ハンバーグ	194 0.9	かじきの薬味みそ焼き	124 0.8	鶏そぼろごはん	442 1	
夕	春雨のチャプチェ	49 0.6	あじさい揚げ	103 0	揚げだし豆腐	100 0.6	ポークビーンズ	79 0.4	鶏肉とキャベツのゴマ酢和	52 0.9	がんもの含め煮	61 0.7	
	青のりポテト	27 0.1	さつま芋のレモン煮	61 0.1	じゃが芋のベーコン煮	55 0.4	ひじきの煮物	33 0.3	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	
	きゅうりの甘酢和え	6 0.3	茄子のおひたし	5 0.2	もやしの炒め物	10 0.4	キャベツの浅漬け	4 0.3	酢の物	8 0.3	☆	☆	
	☆	☆	にんじんのしりしり	33 0.2	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
合計	507 2.3	合計	635 1.2	合計	508 2.3	合計	562 1.9	合計	494 2.2	合計	514 1.9	合計	
夕	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0									
	豚肉のやわらか生姜焼き	167 0.8	かに玉	183 0.8	ヒレかつ	225 1.7	揚げ鯖のケチャップあん	172 1.1	いり鶏	190 0.9			
	ポテトサラダ	104 0.3	マカロニサラダ	102 0.3	おさつサラダ	100 0.2	じゃが芋とツナの煮物	62 0.3	はんぺん入り卵焼き	71 0.4			
	青菜としめじの和え物	8 0.2	ブロッコリーのゴマ和え	16 0.2	ほうれん草のなると和え	11 0.2	ナムル	22 0.4	ひじきのサラダ	24 0.4			
	キャベツのソテー	14 0.1	茄子のおひたし	5 0.2	わかめの生姜煮	4 0.3	茄子のゴマみそ和え	10 0.2	小松菜の辛子和え	4 0.3			
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆				
合計	545 1.4	合計	558 1.5	合計	592 2.4	合計	518 2	合計	541 2	合計		合計	

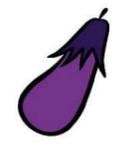
日付	13日		14日		15日		16日		17日		18日		
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	
昼	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0	
	鶏肉のトマト煮	188 0.7	鯖のタルタルソース焼き	161 0.7	鶏肉の香味揚げ	217 1.4	むきがれいの煮付け	124 1.5	肉豆腐	185 1.4	鯖の立田揚げ野菜あんかけ	202 0.9	
夕	ズッキーニのキャッシュ	95 0.5	大根の煮物	49 0.8	マセドアンサラダ	100 0.2	じゃが芋のそぼろあんかけ	82 0.3	彩り卵焼き	65 0.3	松風焼き	77 0.5	
	大根と桜えびの炒め煮	15 0.3	茄子のみそ炒め	41 0.5	小松菜の辛子和え	9 0.4	茄子の田舎煮	35 0.4	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	茄子の煮びたし	13 0.3	
	わかめの生姜炒め	8 0.3	もやしの炒め物	10 0.4	人参のきんぴら	17 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	浅漬け	4 0.3	
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
合計	558 1.8	合計	513 2.4	合計	595 2.1	合計	504 2.4	合計	522 2.2	合計	548 2	合計	
夕	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0	枝豆ごはん	268 0.7	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0			
	天ぷらの盛り合わせ	391 0.1	牛肉とごぼうの旨煮	148 0.7	鯖の照り焼き	157 0.9	シュウマイ	188 0.7	鮭のフライ	205 0.7			
	車麩の煮物	56 0.5	南瓜のツナマヨグラタン	92 0.2	高野豆腐の詰め煮	77 0.7	もやしと卵の酢の物	46 1.1	さつま揚げとごぼうの煮物	51 0.7			
	天つゆ	10 0.4	きゅうりとわかめの酢の物	10 0.8	ゴーヤのサラダ	50 0.3	キャベツの煮びたし	12 0.2	南瓜のバター煮	31 0.1			
	酢の物	8 0.3	キャベツのソテー	14 0.1	なめたけ	9 0.3	小松菜の辛子和え	4 0.3	きゅうりの中華風	13 0.3			
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆				
合計	717 1.3	合計	516 1.8	合計	561 2.9	合計	502 2.3	合計	552 1.8	合計		合計	

曜日 月 火 水 木 金 土

日付	20日		21日		22日		23日		24日		25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	☆☆	288 0.7	トマトピラフ	268 0.7
	エビフライ	158 1.1	オムレツ	190 1.1	鮭のちゃんちゃん焼き	155 1.3	豚しゃぶ	216 1	ちらし寿司	165 1.5	タンドリーチキン	197 0.7
	マカロニサラダ	102 0.3	カボナータ	47 0.5	じゃが芋のそぼろあんかけ	82 0.3	南瓜の甘煮	39 0.4	がんもの含め煮	61 0.7	ジャーマンポテト	62 0.4
	茄子のみそ炒め	41 0.5	チーズ粉ふき芋	32 0.2	茄子のおひたし	5 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	切り昆布の煮物	21 0.8
	きゅうりの浅漬け	3 0.2	小松菜の煮びたし	7 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2	☆	☆	☆	☆	いんげんのおかか和え	4 0.2
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計	556 2.1	合計	528 2.1	合計	500 2	合計	525 1.7	合計	543 3.1	合計	552 2.8	
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		
	ハンバーグ	225 1.1	かじきの和風ステーキ	192 0.9	鶏肉と野菜の黒酢あん	258 1	さわらの照り焼き	140 0.8	茄子のはさみ揚げ	144 0.6		
	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	スクランブルエッグ	70 0.3	厚揚げのみそ炒め	106 0.7	じゃが芋と豚肉の煮物	82 0.3		
	ぜんまいの煮物	16 0.4	青菜のおひたし	11 0.3	ひじきの煮物	33 0.3	キャベツとみょうがの甘酢和え	11 0.3	小松菜のジャコ炒め	18 0.3		
	キャベツのカレーソテー	12 0.1	もやしの炒め物	10 0.4	キャベツの浅漬け	4 0.3	ほうれん草のナムル	11 0.2	金時豆の煮物	43 0		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	580 1.7	合計	530 2	合計	617 1.9	合計	520 2	合計	539 1.2	合計		



日付	27日		28日		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)	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		
	麻婆豆腐	165 1	鯖のみそ煮	178 1.2	豚肉と玉ねぎの炒め物	187 0.5	鮭の西京みそ焼き	148 1.2	鶏肉のカレー煮	192 1.2		
	南瓜のいとこ煮	86 0.4	炒り豆腐	71 0.4	ふくさ卵	85 0.7	春雨と挽肉の炒め物	66 0.3	もやしと卵の酢の物	46 1.1		
	きのこの炒り煮	23 0.4	じゃが芋とパプリカのマリネ	35 0.2	南瓜の煮物	26 0.3	じゃが芋の炒め煮	40 0.3	さつま芋のバター煮	62 0.1		
	いんげんのゴマ和え	14 0.2	もやしの辛子和え	5 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2	浅漬け	4 0.3	わかめの生姜炒め	8 0.3		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	540 2	合計	541 2.1	合計	556 1.7	合計	510 2.1	合計	560 2.7	合計		
夕	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	ご飯 150g	252 0		
	焼き魚(ほっけ)	80 0.8	ミートローフ	176 0.9	鱈の磯辺揚げ	227 0.7	野菜の肉巻フライ	222 0.7	八宝菜	176 1.8		
	かき揚げ	158 0	スパゲッティサラダ	102 0.3	豚肉とピーマンの炒め物	93 0.5	高野豆腐の煮物	62 0.6	寄せ卵	87 0.2		
	大豆とひじきの煮物	20 0.1	ほうれん草のきのこ和え	29 0.2	茄子のほたほた煮	18 0.5	ツナサラダ	36 0.6	ブロッコリーのサラダ	15 0.4		
	きゅうりの中華風	13 0.3	茄子のゴマみそ和え	10 0.2	きゅうりの浅漬け	3 0.2	小松菜の煮びたし	7 0.3	大根の甘酢和え	8 0.1		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	534 1.7	合計	569 1.6	合計	593 1.9	合計	579 2.2	合計	538 2.5	合計		



地域ケアネットワーク ゆいまある ゆいまある南沢

〒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

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。