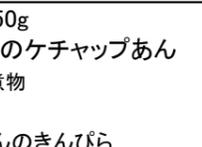
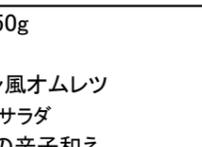


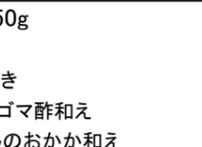
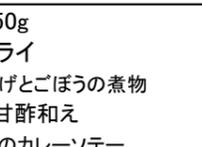
2020年9月献立(前半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

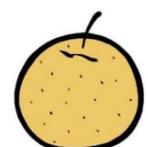
曜日 月 火 水 木 金 土

日付	1日		2日		3日		4日		5日		
	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
		白身魚の南蛮漬け	140 0.9	豚肉とピーマンの千切り炒め	204 1.2	鮭の塩焼き	95 0.7	とり天	310 0.6	太刀魚の山椒焼き	183 1
ひじきの五目煮		50 0.6	高野豆腐の煮物	62 0.6	ぎせい豆腐	137 0.5	さつま揚げとごぼうの煮物	51 0.7	豚肉と野菜の卵炒め	108 0.9	
さつま芋のオレンジ煮		67 0.1	ひじきときよりの酢の物	9 0.4	甘辛ウィンピー	55 0.4	きのこの炒り煮	23 0.4	じゃが芋のみそ炒め煮	52 0.5	
浅漬け		4 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2	大豆の煮物	35 0.1	キャベツのコーン和え	7 0.4	えのきだけのしそ酢和え	7 0.1	
☆		☆ ☆	☆	☆ ☆	きゅうりの梅肉和え	5 0.4	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	
合計		513 1.9	合計	533 2.4	合計	579 2.1	合計	643 2.1	合計	602 2.5	
夕			ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	☆☆☆	264 0.6	ご飯 150g	252 0	
			親子巻き蒸し	174 1.1	鰯フライ	213 0.9	筑前ちらし	130 1	鯖のきのこマヨネーズ	176 0.4	
			マセドアンサラダ	100 0.2	春雨サラダ	55 0.3	厚揚げと野菜の煮物	73 0.5	じゃが芋の煮物	65 0.7	
	もやしと油揚げの炒め物		25 0.6	きのこの当座煮	9 0.2	フルーツきんとん	92	きゅうりと麩の酢の物	11 0.2		
	茄子のおひたし		5 0.2	小松菜の煮びたし	7 0.3	☆	☆ ☆	もやしの炒め物	10 0.4		
	☆		☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
	合計		556 2.1	合計	536 1.7	合計	559 2.1	合計	514 1.7	合計	

日付	7日		8日		9日		10日		11日		12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
		白身魚のケチャップあん	163 1	鶏そぼろご飯	442 1	鮭のタンドリー焼き	173 1.3	鶏肉の香味揚げ	217 1.4	ほっけのみそ焼き	91 0.9	和風豆腐ハンバーグ	194 0.9
		根菜の煮物	51 0.7	がんもの含め煮	61 0.7	春雨のチャプチェ	49 0.6	南瓜ときよりのサラダ	118 0.3	揚げだし豆腐	100 0.6	おさつサラダ	100 0.2
		ナムル	22 0.4	キャベツと桜えびの和え物	18 0.4	青のりポテト	27 0.1	茄子のほたはた煮	18 0.5	じゃが芋のベーコン煮	55 0.4	ひじきの煮物	33 0.3
		いんげんのきんぴら	15 0.2	☆	☆ ☆	きゅうりの甘酢和え	6 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2	小松菜の辛子和え	4 0.3	キャベツの浅漬け	4 0.3
		☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	もやしの炒め物	10 0.4	☆	☆ ☆
		合計	503 2.3	合計	521 2.1	合計	507 2.3	合計	611 2.4	合計	512 2.6	合計	583 1.7
		夕		ご飯 150g	252 0								
いり鶏	190 0.9			鯖のタルタルソース焼き	161 0.7	豚肉のやわらか生姜焼き	167 0.8	かに玉	183 0.8	野菜の肉巻フライ	222 0.7		
スペイン風オムレツ	78 0.4			大根の煮物	49 0.8	ポテトサラダ	104 0.3	ポークビーンズ	79 0.4	マカロニ入りコールスロー	61 0.7		
ひじきのサラダ	24 0.4			南瓜の煮物	26 0.3	青菜としめじの和え物	8 0.2	チンゲン菜の生姜炒め	18 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			いんげんのゴマ和え	14 0.2	キャベツのソテー	14 0.1	なめたけ	9 0.3	わかめの生姜煮	4 0.3		
☆	☆ ☆			☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	548 2			合計	502 2	合計	545 1.4	合計	541 1.7	合計	550 1.9		合計

日付	14日		15日		16日		17日		18日		19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	小豆ご飯	287 0.4	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	鯖の立田揚げ野菜あんかけ	202 0.9	鶏肉のトマト煮	188 0.7	さわらの西京みそ焼き	152 1.5	和風ミートローフ	161 0.6	むきがれいの煮付け	124 1.5
		彩り卵焼き	65 0.3	松風焼き	77 0.5	ズッキーニのキッシュ	95 0.5	豆腐と豚肉のチャンプル	124 0.4	マセドアンサラダ	100 0.2	豚肉とピーマンの炒め物	93 0.5
		もやしのゴマ酢和え	16 0.3	茄子の煮びたし	13 0.3	キャベツと油揚げのさつと煮	31 0.4	茄子の田舎煮	35 0.4	小松菜の辛子和え	9 0.4	南瓜のバター煮	31 0.1
		いんげんのおかか和え	4 0.2	浅漬け	4 0.3	いんげんのゴマ和え	14 0.2	もやしの炒め物	10 0.4	人参のきんぴら	17 0.1	きゅうりのゴマ酢和え	8 0.2
		☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
		合計	522 2.2	合計	583 2.4	合計	580 1.8	合計	573 2.7	合計	539 1.3	合計	508 2.3
		夕		ご飯 150g	252 0								
鮭のフライ	205 0.7			鶏肉のみそわ焼き	179 1.8	天ぶらの盛り合わせ	391 0.1	牛肉とごぼうの旨煮	148 0.7	おあげそぼろご飯	324 0.5		
さつま揚げとごぼうの煮物	51 0.7			茄子のミートグラタン	54 0.7	車麩の煮物	56 0.5	南瓜のツナマヨグラタン	92 0.2	鯖の照り焼き	157 0.9		
野菜の甘酢和え	12 0.3			ポテトフレンチサラダ	59 0.3	天つゆ	10 0.4	きゅうりとわかめの酢の物	10 0.8	高野豆腐の詰め煮	77 0.7		
キャベツのカレーソテー	12 0.1			もやしの炒め物	10 0.4	酢の物	8 0.3	キャベツのソテー	14 0.1	ゴーヤのサラダ	50 0.3		
☆	☆ ☆			☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	なめたけ	9 0.3		
合計	532 1.8			合計	554 3.2	合計	717 1.3	合計	516 1.8	合計	617 2.7		合計

曜日	月	火	水	木	金	土	
日付	21日 敬老の日	22日 秋分の日	23日	24日	25日	26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	
昼	☆☆ 288 0.7 ちらし寿司 165 1.5 がんもの含め煮 61 0.7 ほうれん草のきのこ和え 29 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 543 3.1	トマトピラフ 268 0.7 タンドリーチキン 197 0.7 ジャーマンポテト 62 0.4 切り昆布の煮物 21 0.8 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 552 2.8	ご飯 150g 252 0 エビフライ 158 1.1 マカロニサラダ 102 0.3 茄子のみそ炒め 41 0.5 きゅうりの浅漬け 3 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 556 2.1	ご飯 150g 252 0 オムレツ 190 1.1 カボナータ 47 0.5 チーズ粉ふき芋 32 0.2 小松菜の煮びたし 7 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 528 2.1	ご飯 150g 252 0 鮭のちゃんちゃん焼き 155 1.3 南瓜のいとこ煮 86 0.4 小松菜のジャコ炒め 18 0.3 大根の甘酢和え 8 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 519 2.1	ご飯 150g 252 0 豚しゃぶ 204 1 はんぺん入り卵焼き 71 0.4 さつま芋のバター煮 62 0.1 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 604 1.7	
夕	ご飯 150g 252 0 豚肉のピカタ 240 0.6 じゃが芋の煮物 65 0.7 もやしのカレー炒め 24 0.4 小松菜の煮びたし 7 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 588 2	ご飯 150g 252 0 さわらの照り焼き 140 0.8 厚揚げのみそ炒め 106 0.7 キャベツとみょうがの甘酢和え 11 0.3 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 520 2	ご飯 150g 252 0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト 29 0.1 冬瓜の煮物 47 0.5 キャベツのカレー炒め 21 0.4 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 578 2.4	ご飯 150g 252 0 かじきの和風ステーキ 192 0.9 じゃが芋といんげんのゴマ和 65 0.4 青菜のおひたし 11 0.3 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 530 2	ご飯 150g 252 0 鶏肉と野菜の黒酢あん 258 1 スクランブルエッグ 70 0.3 ひじきの煮物 33 0.3 キャベツの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 617 1.9		
合計	588 2	520 2	578 2.4	530 2	617 1.9	604 1.7	

日付	28日	29日	30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	
昼	ご飯 150g 252 0 鶏肉のカレー煮 192 1.2 もやしと卵の酢の物 46 1.1 さつま芋のバター煮 62 0.1 わかめの生姜炒め 8 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 560 2.7	ご飯 150g 252 0 かじきのマヨパン粉焼き 162 0.9 南瓜のそぼろあんかけ 67 0.4 マカロニのナポリタン 47 0.4 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 532 2	ご飯 150g 252 0 麻婆豆腐 165 1 ツナと野菜の和え物 48 0.2 にんじんのしりしり 33 0.2 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 512 1.6				
夕	ご飯 150g 252 0 鯖のみそ煮 178 1.2 炒り豆腐 71 0.4 じゃが芋とパプリカのマリネ 35 0.2 もやしの辛子和え 5 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 541 2.1	ご飯 150g 252 0 肉だんご 252 1.2 大根ともやしのゴマ和え 22 0.4 じゃが芋のみそ炒め煮 52 0.5 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 587 2.4	きのご飯 282 0.7 焼き魚(ほっけ) 80 0.8 かき揚げ 158 0 大豆とひじきの煮物 20 0.1 小松菜のナムル 10 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 550 1.9				
合計	541 2.1	587 2.4	550 1.9	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
〒203-0023 東久留米市南沢2-13-11
E-Mail: shokuji@yuimarlu.jp
テイクアウトはカフェ笠松にて。予約・ご連絡は、
☎ 042-477-0211 まで。

「ゆいまあるカフェ笠松は、
「東久留米市プレミアム付商品券」
取り扱い店舗です。是非、ご利用下さい。」



- ◎ キャンセルや予約は、前日の昼12時までをお願いします。
- ◎ 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。
- ◎ 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
10月の献立表は9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。