
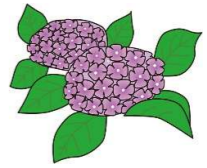




# 2021年6月献立(前半)

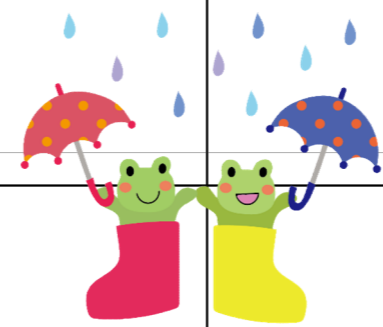
☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土
日付		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
	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 252 0 とり天 310 0.6 さつま揚げとごぼうの煮物 51 0.7 きのこの炒り煮 23 0.4 浅漬け 4 0.3 ☆ 0 0 合計 640 2	ご飯 150g 252 0 太刀魚の山椒焼き 183 1 豚肉と野菜の卵炒め 108 0.9 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 えのきだけのしそ酢和え 7 0.1 ☆ 0 0 合計 590 2.3	ご飯 150g 252 0 ヒレかつ 225 1.7 切干大根の五目煮 59 0.4 コールスロー 30 0.2 もやしの辛子和え 5 0.3 ☆ 0 0 合計 571 2.6	ご飯 150g 252 0 白身魚の南蛮漬け 140 0.9 マセドアンサラダ 100 0.2 南瓜の甘煮 39 0.4 キャベツのソテー 14 0.1 ☆ 0 0 合計 545 1.6	ご飯 150g 252 0 豚肉とピーマンの千切り 204 1.2 高野豆腐の煮物 62 0.6 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3 キャベツのおかか和え 5 0.4 ☆ 0 0 合計 532 2.5
夕		ご飯 150g 252 0 鯖のきのこマヨネーズ焼き 176 0.4 南瓜のそぼろあんかけ 68 0.4 きゅうりと麩の酢の物 11 0.2 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ 0 0 合計 517 1.4	ご飯 150g 252 0 肉じゃが 183 0.8 だし巻き卵 104 0.4 大豆とひじきの煮物 20 0.1 ピーマンのジャコ煮 9 0.1 ☆ 0 0 合計 568 1.4	ご飯 150g 252 0 かじきの照り焼き 100 0.8 あじさい揚げ 103 0 茄子のみそ炒め 41 0.9 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ 0 0 合計 507 1.9	ご飯 150g 252 0 親子巻き蒸し 174 1.1 じゃが芋と卵のサラダ 102 0.2 ブロッコリーのゴマ和え 16 0.2 かぶの酢の物 7 0.1 ☆ 0 0 合計 551 1.6	

日付	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
	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 252 0 卵衣の鶏から揚げ 218 0.5 大根と豚肉の煮物 39 0.5 ほうれん草のゴマみそ和え 19 0.2 キャベツの浅漬け 4 0.3 ☆ 0 0 合計 532 1.5	ご飯 150g 252 0 焼き魚(ほっけ) 80 0.8 厚揚げのみそ炒め 106 0.7 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 小松菜の辛子和え 4 0.3 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ 0 0 合計 507 2.6	ご飯 150g 252 0 和風豆腐ハンバーグ 194 0.9 ポテトフレンチサラダ 64 0.3 ひじきの煮物 33 0.3 キャベツの浅漬け 4 0.3 ☆ 0 0 合計 547 1.8	ご飯 150g 252 0 揚げ鯖のケチャップあん 172 1.1 大根の煮物 49 0.8 ナムル 22 0.4 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ 0 0 合計 510 2.5	☆ 0 0 鶏そぼろご飯 442 1 がんもの含め煮 61 0.7 キャベツと桜えびの和え 18 0.4 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 521 2.1	ご飯 150g 252 0 鮭のタンドリー焼き 173 1.3 春雨のチャプチェ 49 0.6 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 きゅうりの甘酢和え 6 0.3 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 520 2.5
夕	ご飯 150g 252 0 かに玉 183 0.8 マカロニサラダ 102 0.3 チンゲン菜の生姜炒め 18 0.2 なめたけ 9 0.3 ☆ 0 0 合計 564 1.6	ご飯 150g 252 0 野菜の肉巻フライ 222 0.7 マセドアンサラダ 100 0.2 ほうれん草のなると和え 11 0.2 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ 0 0 合計 589 1.4	きのご飯 252 0 かじきの薬味みそ焼き 183 0.8 鶏肉とキャベツのゴマ酢和え 79 0.4 大学芋 18 0.2 いんげんのおかか和え 9 0.3 ☆ 0 0 ☆ ☆ 合計 541 1.7	ご飯 150g 252 0 いり鶏 190 0.9 はんぺん入り卵焼き 71 0.4 ひじきのサラダ 24 0.4 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 541 2	ご飯 150g 252 0 鯖のタルタルソース焼き 161 0.7 切り昆布と厚揚げの煮物 82 0.9 南瓜の煮物 26 0.3 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 535 2.1	

日付	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
	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 252 0 さわらの西京みそ焼き 152 1.5 豆腐と豚肉のチャンプル 124 0.4 じゃが芋のみそ炒め煮 52 0.5 もやしの酢の物 8 0.2 ☆ 0 0 合計 588 2.6	ご飯 150g 252 0 和風ミートローフ 161 0.6 スパゲッティサラダ 102 0.3 小松菜の和え物 6 0.3 人参のきんぴら 17 0.1 ☆ 0 0 合計 538 1.3	ご飯 150g 252 0 むきがれいの煮付け 124 1.5 豚肉とピーマンの炒め物 93 0.5 南瓜のバター煮 31 0.1 きゅうりのゴマ酢和え 8 0.2 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 508 2.3	ご飯 150g 252 0 肉豆腐 185 1.4 彩り卵焼き 65 0.3 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 522 2.2	ご飯 150g 252 0 鯖の立田揚げ野菜あ 202 0.9 松風焼き 77 0.5 さつま芋のレモン煮 61 0.1 浅漬け 4 0.3 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 596 1.8	ご飯 150g 252 0 鶏肉のトマト煮 188 0.7 ほうれん草のキッシュ 94 0.5 キャベツと油揚げのさつと煮 31 0.4 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 574 1.9
夕	ご飯 150g 252 0 牛肉とごぼうの旨煮 148 0.7 南瓜のツナマヨグラタン 92 0.2 きゅうりとわかめの酢の物 10 0.8 キャベツのソテー 14 0.1 ☆ 0 0 合計 516 1.8	おあげそぼろご飯 324 0.5 鯖の照り焼き 157 0.9 高野豆腐の詰め煮 77 0.7 ブロッコリーのサラダ 15 0.4 なめたけ 9 0.3 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 582 2.8	ご飯 150g 252 0 シュウマイ 148 0.7 もやしと卵の酢の物 92 0.2 キャベツの煮びたし 10 0.8 小松菜の辛子和え 14 0.1 ☆ 0 0 ☆ ☆ 合計 516 1.8	ご飯 150g 252 0 鮭のコロッケ 225 0.9 さつま揚げとごぼうの煮物 51 0.7 野菜の甘酢和え 12 0.3 キャベツのカレーソテー 12 0.1 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 552 2	ご飯 150g 252 0 鶏肉のみそくわ焼き 179 1.1 スクランブルエッグ 70 0.3 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 571 2	

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
	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 オムレツ 190 1.1 ひじきの五目煮 50 0.6 チーズ粉ふき芋 32 0.2 小松菜の煮びたし 7 0.3 ☆ 0 0 合計 531 2.2	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 ほうれん草のなると和え 11 0.2 大根のゆず漬け 8 0.5 ☆ 0 0 合計 512 2.4	ご飯 150g 252 0 豚しゃぶ 204 1 はんぺん入り卵焼き 71 0.4 小松菜のジャコ炒め 18 0.3 大豆の煮物 35 0.1 ☆ 0 0 合計 580 1.8	☆☆ 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 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 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 0.2 れんこんのきんぴら 24 0.2 いんげんのおかか和え 4 0.2 和風スパゲッティ 43 0.3 合計 598 2.3	ご飯 150g 252 0 白身魚のフライタルタルソース 229 0.9 マカロニ入りコールスロー 61 0.7 南瓜の甘煮 39 0.4 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ 0 0 合計 591 2.4
夕	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え 65 0.4 青菜のおひたし 11 0.3 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ 0 0 合計 530 2	ご飯 150g 252 0 鶏肉と野菜の黒酢あん 258 1 もやしとニラの卵炒め 80 0.3 ひじきの煮物 33 0.3 キャベツの浅漬け 4 0.3 ☆ 0 0 合計 627 1.9	ご飯 150g 252 0 鯖の焼きつけ 192 0.9 高野豆腐の卵とじ 65 0.4 ほうれん草のゴマ和え 11 0.3 なめたけ 10 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 530 2	ご飯 150g 252 0 豚肉のピカタ 240 0.6 切干大根の五目煮 59 0.4 かぶの酢の物 7 0.1 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 562 1.4	ご飯 150g 252 0 さわらの照り焼き 140 0.8 揚げだし豆腐 100 0.6 キャベツのゴマ酢和え 36 0.2 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ 0 0 合計 539 1.8	

日付	28日(月)	29日(火)	30日(水)				
	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 ほっけのみそ焼き 91 0.9 南瓜ときゅうりのサラダ 118 0.3 青のりポテト 27 0.1 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ 0 0 合計 502 1.5	ご飯 150g 252 0 豚肉と玉ねぎの炒め物 187 0.5 ふくさ卵 85 0.7 南瓜の煮物 26 0.3 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ 0 0 合計 556 1.7	ご飯 150g 252 0 鮭の西京みそ焼き 148 1.2 春雨と挽肉の炒め物 66 0.3 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 浅漬け 4 0.3 ☆ 0 0 合計 510 2.1				
夕	ご飯 150g 252 0 ミートローフ 176 0.9 スパゲッティサラダ 102 0.3 ほうれん草のきのこ和え 29 0.2 キャベツのカレーソテー 12 0.1 ☆ 0 0 合計 571 1.5	ご飯 150g 252 0 鱈の磯辺揚げ 227 0.7 根菜の煮あえ 45 0.4 豆腐のみそ田楽 51 0.5 きゅうりの浅漬け 3 0.2 ☆ 0 0 合計 578 1.8	ご飯 150g 252 0 チキンみそかつ 263 1.1 春雨サラダ 55 0.3 南瓜のバター煮 31 0.1 小松菜の煮びたし 7 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 608 1.8				

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。

配達中、安全運転を心がけていますが、つい横目で助手席の方を見てしまうことがあります。視線の先にはゆいまあるのお弁当。  
おいしいのはもちろん、種類が豊富で飽きがこないですし、栄養もしっかりしています。こういうのを自分でも作れたらなあと思うのですが、そこは男の一人暮らし、「醤油や味噌で炒めれば何とかなるだろう」といういい加減さ。  
そんな訳で毎回、自分も配達が終わるとお弁当を買って帰り、ふたを開けるのを楽しみに車を走らせています。  
配食担当: N

◎ キャンセルや予約は、前営業日の昼12時までにお願ひします。

- ◎ 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

7月の献立表は6月末にお弁当と一緒に配布します。  
お手元に届かない方で、ご希望があれば、ご連絡ください。

