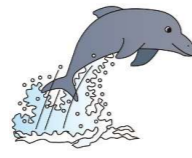
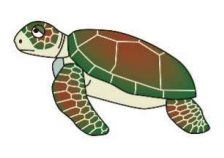







2021年7月献立(前半)


☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土
日付				1日(木)	2日(金)	3日(土)
				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)
昼				ご飯 150g 252 0 太刀魚の山椒焼き 183 1 切り昆布と厚揚げの煮物 82 0.9 ブロッコリーのゴマ和え 16 0.2 えのきだけのしそ酢和え 7 0.1 ☆ 0 0 合計 540 2.2	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 ひじきの五目煮 50 0.6 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 キャベツのコーン煮 7 0.4 ☆ 0 0 合計 504 2.3
夕				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 ビーマンのジャコ煮 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 とうもろこしのかき揚げ 157 0.1 きんぴらごぼう 29 0.3 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ 0 0 合計 544 1.4	

日付	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10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 鮭のタンドリー焼き 173 1.3 春雨のチャプチェ 49 0.6 さつま芋の田舎煮 58 0.2 きゅうりの甘酢和え 6 0.3 ☆ 0 0 合計 538 2.4	ご飯 150g 252 0 鶏肉の香味揚げ 217 1.4 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 531 2.4	ご飯 150g 252 0 天ぷらの盛り合わせ 391 0.1 高野豆腐の煮物 62 0.6 天つゆ 10 0.4 酢の物 8 0.3 ☆ 0 0 合計 723 1.4	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 キャベツとえびの和え物 18 0.4 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 521 2.1
夕	ご飯 150g 252 0 豚肉のやわらか生姜焼き 167 0.8 ポテトサラダ 104 0.3 青菜としめじの和え物 8 0.2 キャベツのソテー 14 0.1 ☆ 0 0 合計 545 1.4	ご飯 150g 252 0 かに玉 183 0.8 ポークビーンズ 79 0.4 チンゲン菜の生姜炒め 18 0.2 なめたけ 9 0.3 ☆ 0 0 合計 541 1.7	ご飯 150g 252 0 ドライカレー 183 0.8 マセドアンサラダ 79 0.4 ほうれん草のなると和え 18 0.2 わかめの生姜煮 9 0.3 ☆ ☆ 合計 541 1.7	きのご飯 282 0.7 かじきの薬味みそ焼き 124 0.8 鶏肉とキャベツのゴマ酢和え 52 0.9 大学芋 84 0.2 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ 0 0 合計 546 2.8	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 合計 541 2	

日付	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17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 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 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ 0 0 合計 579 1.8	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 ブロッコリーのゴマ和え 16 0.2 もやしの酢の物 8 0.2 ☆ 0 0 合計 552 2.3	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 豚肉とビーマンの炒め物 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 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 合計 522 2.2	ご飯 150g 252 0 鯖の立田揚げ野菜あんかけ 202 0.9 松風焼き 77 0.5 茄子の田舎煮 35 0.4 浅漬け 4 0.3 ☆ 0 0 合計 570 2.1
夕	ご飯 150g 252 0 鮭の塩焼き 95 0.7 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 合計 522 2.5	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	わかめご飯 252 0 鯖の照り焼き 148 0.7 高野豆腐の詰め煮 92 0.2 ブロッコリーのサラダ 10 0.8 なめたけ 14 0.1 ☆ ☆ 合計 516 1.8	ご飯 150g 252 0 シュウマイ 188 0.7 もやしと卵の酢の物 46 1.1 キャベツの煮びたし 12 0.2 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ 0 0 合計 502 2.3	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 合計 552 2	

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24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 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	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 きゅうりの中華風 13 0.3 ☆ 0 0 合計 517 2.2	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 合計 555 2
夕	ご飯 150g 252 0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト 29 0.1 根菜の煮物 51 0.7 キャベツのカレー炒め 21 0.4 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ 0 0 合計 582 2.6	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 もやしの辛子和え 5 0.3 ☆ 0 0 合計 525 1.9	ご飯 150g 252 0 酢どり 192 0.9 もやしとニラの卵炒め 65 0.4 ひじきの煮物 11 0.3 キャベツの浅漬け 10 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 530 2	ご飯 150g 252 0 鯖の焼きつけ 216 1.4 高野豆腐の卵とじ 61 0.5 ほうれん草のゴマ和え 16 0.3 なめたけ 9 0.3 ☆ 0 0 合計 554 2.5	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 じゃが芋とパプリカのマリネ 35 0.2 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ 0 0 合計 590 1.5	

日付	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31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 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 ☆ 0 0 合計 512 1.6	ご飯 150g 252 0 鯖のみそ煮 178 1.2 炒り豆腐 71 0.4 ブロッコリーのサラダ 15 0.4 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ 0 0 合計 522 2.2	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	ご飯 150g 252 0 鶏肉のカレー煮 249 1.3 もやしと卵の酢の物 46 1.1 じゃが芋のみそ炒め煮 52 0.5 芽ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3 ☆ 0 0 合計 608 3.2	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 68 0.4 マカロニのナポリタン 19 0.4 浅漬け 4 0.3 ☆ 0 0 合計 505 2
夕	新生姜ご飯 260 0.5 ほっけのみそ焼き 91 0.9 かき揚げ 158 0 きゅうりとわかめの酢の物 10 0.8 小松菜のナムル 10 0.3 きのこのソテー 11 0.3 ☆ 0 0 合計 540 2.8	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 鯿の磯辺揚げ 227 0.7 根菜の煮あえ 45 0.4 豆腐のみそ田楽 0.5 きゅうりの浅漬け 3 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 527 1.8	ご飯 150g 252 0 チキンみそかつ 263 1.1 里芋の煮物 69 0.7 ツナサラダ 36 0.6 小松菜の煮びたし 7 0.3 ☆ 0 0 合計 627 2.7	ご飯 150g 252 0 八宝菜 176 1.8 寄せ卵 87 0.2 ブロッコリーのサラダ 15 0.4 大根の甘酢和え 8 0.1 ☆ 0 0 合計 538 2.5	

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。

◎ キャンセルや予約は、前営業日の昼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。

梅雨の時期となりました。じめじめとしたお天気に体調も左右されがちですが、
まずはしっかり食べて、乗り切りたいものです。

お弁当についてのご意見、ご感想などがありましたら、添付のお品書きにご記入
の上、配達員にお渡しいただけますと幸いです。ぜひとも今後の参考にさせていただきたい
と思います。

食事部 事務担当者

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。
お手元に届かない方で、ご希望があれば、ご連絡ください。