





# 2021年8月献立(前半)





☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7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 白身魚の南蛮漬け さつま揚げとごぼうの煮物 さつま芋のオレンジ煮 キャベツのコーン和え ☆ 合計	ご飯 150g 豚肉とピーマンの千切り炒め 高野豆腐の煮物 ひじきときゅうりの酢の物 キャベツのおかか和え ☆ 合計	ご飯 150g 鮭の塩焼き ぎせい豆腐 甘辛ウインピー 大豆の煮物 きゅうりの梅肉和え ☆ 合計	ご飯 150g とり天 ひじきの五目煮 きのこの炒り煮 浅漬け ☆ 合計	ご飯 150g 太刀魚の山椒焼き 豚肉と野菜の卵炒め じゃが芋の炒め煮 えのきだけのしそ酢和え ☆ 合計	ご飯 150g ヒレかつ 切干大根の五目煮 コールスロー もやしの辛子和え ☆ 合計
夕	ご飯 150g 親子巻き蒸し じゃが芋と卵のサラダ ブロッコリーのゴマ和え きゅうりの甘酢和え ☆ 合計	ご飯 150g はんぺんのチーズフライ 南瓜とさつま芋のサラダ 茄子のおひたし わかめの生姜煮 ☆ 合計	ご飯 150g 筑前ちらし 厚揚げと野菜の煮物 フルーツきんとん ☆ 合計	ご飯 150g 鯖のきのこマヨネーズ焼き 南瓜のいとこ煮 きゅうりと麩の酢の物 もやしの炒め物 ☆ 合計	ご飯 150g 肉じゃが だし巻き卵 もやしのカレー炒め きゅうりのゆかり和え ☆ 合計	

日付	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14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	☆ 鶏そぼろご飯 がんもの含め煮 キャベツと桜えびの和え物 ☆ ☆ 合計	ご飯 150g 鮭のタンドリー焼き 春雨のチャプチェ 南瓜のバター煮 きゅうりの甘酢和え ☆ 合計	ご飯 150g 鶏肉の香味揚げ 大根と豚肉の煮物 ほうれん草のゴマみそ和え キャベツの浅漬け ☆ 合計	ご飯 150g 焼き魚(ほっけ) 厚揚げのみそ炒め じゃが芋のベーコン煮 小松菜の辛子和え もやしの炒め物 ☆ 合計	ご飯 150g 和風豆腐ハンバーグ 夏野菜のトマト煮 ひじきの煮物 キャベツの浅漬け ☆ 合計	ご飯 150g 揚げ鯖のケチャップあん 大根の煮物 ナムル いんげんのきんぴら ☆ 合計
夕	ご飯 150g 鯖のタルタルソース焼き とうもろこしのかき揚げ 南瓜の煮物 いんげんのゴマ和え ☆ 合計	ご飯 150g 豚肉のやわらか生姜焼き ポテトサラダ 青菜としめじの和え物 キャベツのソテー ☆ 合計	ご飯 150g かに玉 ポークビーンス チンゲン菜の生姜炒め なめたけ ☆ 合計	ご飯 150g 野菜の肉巻フライ マセドアンサラダ ほうれん草のなると和え わかめの生姜煮 ☆ 合計	ご飯 150g とうもろこしの炊き込みこ かじきの薬味みそ焼き 鶏肉とキャベツのゴマ酢和 大学芋 いんげんのおかか和え ☆ 合計	

日付	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21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 鰯の磯辺揚げ 松風焼き 南瓜の甘煮 浅漬け ☆ 合計	ご飯 150g 鶏肉のトマト煮 ズッキーニのキッシュ キャベツと油揚げのさつと煮 いんげんのゴマ和え ☆ 合計	ご飯 150g さわらの西京みそ焼き 豆腐と豚肉のチャンプル ブロッコリーのゴマ和え もやしの酢の物 ☆ 合計	ご飯 150g 和風ミートローフ スパゲッティサラダ 小松菜の和え物 人参のきんぴら ☆ 合計	ご飯 150g むきがれいの煮付け 豚肉とピーマンの炒め物 南瓜のバター煮 きゅうりのゴマ酢和え ☆ 合計	ご飯 150g 肉豆腐 彩り卵焼き もやしのゴマ酢和え いんげんのおかか和え ☆ 合計
夕	ご飯 150g 鶏肉のみそわ焼き スクランブルエッグ 野菜の甘酢和え いんげんのきんぴら ☆ 合計	ご飯 150g 天ぷらの盛り合わせ 車麩の煮物 天つゆ 酢の物 ☆ 合計	ご飯 150g 牛肉とごぼうの旨煮 南瓜のツナマヨグラタン きゅうりとわかめの酢の物 キャベツのソテー ☆ 合計	枝豆ご飯 鯖の照り焼き 高野豆腐の詰め煮 ブロッコリーのサラダ なめたけ ☆ 合計	ご飯 150g シュウマイ もやしと卵の酢の物 キャベツの煮びたし 小松菜の辛子和え ☆ 合計	

曜日	日	月	火	水	木	金	土					
日付	23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		28日(土)	
	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 オムレツ ひじきの五目煮 粉ふき芋 小松菜の煮びたし ☆ 合計	252 0 190 1.1 50 0.6 23 0.2 7 0.3 0 0 522 2.2	ご飯 150g 白身魚のフライタルタルソース マカロニ入りコールスロー 南瓜の甘煮 もやしの炒め物 ☆ 合計	252 0 229 0.9 61 0.7 39 0.4 10 0.4 0 0 591 2.4	トマトピラフ タンドリーチキン ジャーマンポテト れんこんのきんぴら いんげんのおかか和え 合計	268 0.7 197 0.7 62 0.2 24 0.2 4 0.2 555 2	ご飯 150g 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のなると和え 大根のゆず漬け ☆ 合計	252 0 155 1.3 86 0.4 11 0.2 8 0.5 0 0 512 2.4	ご飯 150g 豚しゃぶ はんぺん入り卵焼き 小松菜のジャコ炒め 大豆の煮物 ☆ 合計	252 0 204 1 71 0.4 18 0.3 35 0.1 0 0 580 1.8	☆☆ ちらし寿司 がんもの含め煮 ほうれん草のきのこ和え 合計	288 0.7 165 1.5 61 0.7 29 0.2 543 3.1
夕	ご飯 150g さわらの照り焼き 揚げだし豆腐 キャベツのゴマ酢和え ほうれん草のナムル ☆ 合計	252 0 140 0.8 100 0.6 36 0.2 11 0.2 0 0 539 1.8	ご飯 150g ハンバーグ マッシュポテト 根菜の煮物 キャベツのカレー炒め わかめの生姜煮 合計	252 0 225 1.1 29 0.1 51 0.7 21 0.4 4 0.3 582 2.6	ご飯 150g かじきの和風ステーキ じゃが芋といんげんのゴマ和え 青菜のおひたし もやしの炒め物 ☆ 合計	252 0 192 0.9 65 0.4 11 0.3 10 0.4 0 0 530 2	ご飯 150g 酢どり もやしとニラの卵炒め ひじきの煮物 キャベツの浅漬け ☆ 合計	252 0 213 1.1 80 0.3 33 0.3 4 0.3 0 0 582 2	ご飯 150g 鯖の焼きつけ 高野豆腐の卵とじ 焼き茄子 ほうれん草のナムル ☆ 合計	252 0 216 1.4 61 0.5 13 0.3 11 0.2 0 0 553 2.4		

日付	30日(月)		31日(火)									
	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 かじきのマヨパン粉焼き 南瓜のそぼろあんかけ マカロニのナポリタン 浅漬け ☆ 合計	252 0 162 0.9 68 0.4 19 0.4 4 0.3 0 0 505 2	ご飯 150g 麻婆豆腐 ツナと野菜の和え物 にんじんのしりしり いんげんのゴマ和え ☆ 合計	252 0 165 1 48 0.2 33 0.2 14 0.2 0 0 512 1.6								
夕	ご飯 150g 信田巻き 大根ともやしのゴマ和え じゃが芋のみそ炒め煮 ひじきときゅうりの酢の物 ☆ 合計	252 0 186 0.8 22 0.4 52 0.5 9 0.3 0 0 521 2	おあげそぼろご飯 ほっけのみそ焼き かき揚げ 豆腐のみそ田楽 小松菜のナムル きのこのソテー 合計	324 0.5 91 0.9 158 0 51 0.5 10 0.3 11 0.5 645 2.7								

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。

まだまだ暑さに慣れていないこの時期ですが、栄養はしっかり摂りたいものです。ゆいまあるのお弁当は美味しく栄養満点。このごろ健康が気になる私にとって、特にお魚料理が美味しいというとても嬉しい特徴があります。お弁当の上に乗っているお品書きを見るのも食べながらの楽しみの一つです。私も毎日いただいています! CM A.K

◎ 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

9月の献立表は8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。手配いたします。