






2021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(水)	2日(木)	3日(金)	4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 豚肉とピーマンの千切り炒め 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	ご飯 150g 252 0 かじきの薬味みそ焼き 124 0.8 ぎせい豆腐 137 0.5 甘辛ウインピー 55 0.4 大豆の煮物 35 0.1 ☆ 0 0 合計 603 1.8	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
夕			ご飯 150g 252 0 鰯フライ 213 0.9 南瓜とさつま芋のサラダ 125 0.2 ほうれん草のゴマ和え 16 0.3 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ 0 0 合計 610 1.7	☆☆☆ 264 0.6 筑前ちらし 130 1 厚揚げと野菜の煮物 73 0.5 フルーツきんとん 92 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 559 2.1	ご飯 150g 252 0 鯖のきのこマヨネーズ 176 0.4 だし巻き卵 104 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 553 1.4	

日付	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11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 鰯の磯辺揚げ 227 0.7 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 565 2.1	☆ 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物 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 南瓜のバター煮 31 0.1 きゅうりの甘酢和え 6 0.3 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 511 2.3	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 ☆ 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 南瓜ときゅうりのサラダ 118 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 601 1.8
夕	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	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 きゅうりのゴマ酢和え 8 0.2 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 529 2.1	ご飯 150g 252 0 豚肉のやわらか生姜焼き 183 0.8 ポテトサラダ 79 0.4 青菜としめじの和え物 18 0.2 キャベツのソテー 9 0.3 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 541 1.7	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 ☆ 0 0 合計 541 1.7	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 ☆ 0 0 合計 589 1.4	

日付	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18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 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 きゅうりの浅漬け 3 0.2 ☆ 0 0 合計 521 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 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 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ 0 0 ☆ 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 豚肉とピーマンの炒め物 93 0.5 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 ☆ 0 0 合計 521 2.4	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 ☆ 0 0 合計 538 1.3	ご飯 150g 252 0 むぎがれいの煮付け 124 1.5 豆腐と豚肉のチャンプル 124 0.4 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 539 2.2
夕	ご飯 150g 252 0 鮭のフライ 205 0.7 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 532 1.8	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 ☆ 0 0 合計 571 2	☆☆☆ 288 0.7 ちらし寿司 165 1.5 車麩の煮物 56 0.5 ほうれん草のきのこ和え 29 0.2 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 538 2.9	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 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 516 1.8	菜飯ごはん 265 0.6 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 523 2.9	

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25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	小豆ご飯 287 0.4 天ぷらの盛り合わせ 391 0.1 がんもの含め煮 61 0.7 天つゆ 10 0.4 酢の物 8 0.3 ☆ 0 0 合計 757 1.9	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	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 11 0.2 大根の甘酢和え 8 0.1 ☆ 0 0 合計 512 2	ご飯 150g 252 0 豚しゃぶ 204 1 高野豆腐の卵とじ 61 0.5 小松菜のジャコ炒め 18 0.3 大豆の煮物 35 0.1 ☆ 0 0 合計 570 1.9
夕	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 茄子のしょうが酢和え 12 0.2 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ 0 0 合計 567 1.5	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	ご飯 150g 252 0 ハンバーグ 192 0.9 マッシュポテト 65 0.4 根菜の煮物 11 0.3 キャベツのカレー炒め 10 0.4 わかめの生姜煮 ☆ ☆ 合計 530 2	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 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	

日付	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)		
	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 鶏肉のカレー煮 249 1.3 もやしと卵の酢の物 46 1.1 粉ふき芋 23 0.2 わかめの生姜炒め 8 0.3 ☆ 0 0 合計 578 2.9	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	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 ツナサラダ 36 0.6 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ 0 0 合計 543 2.4		
夕	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	ご飯 150g 252 0 信田巻き 186 0.8 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 ☆ 0 0 合計 521 2	わかめご飯 261 0 ほっけのみそ焼き 91 0.9 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 きのこのソテー 11 0.3 合計 551 1.6	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 きゅうりの浅漬け 3 0.2 ☆ 0 0 合計 562 1.6		

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。

ゆいまある南沢ダイルームでも、毎日厨房で作ったお弁当を
利用者さんに召し上がっていただいています。ゆいまあるのご飯
は美味しいのよねえ、とよく言ってくださいます。
バランスのとれた昼食と活気のあるプログラムで、ゆいまある南沢
ダイルームの利用者さんにとってはとってもお元気です。ダイルーム M.N

◎ キャンセルや予約は、前営業日の昼12時までにはお願いします。

- ◎ 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。
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。