
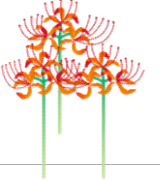



2024年9月献立表(前半)






| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7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 |
| | 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 0.0 ヒレかつ 225 1.7 切干大根の五目煮 35 0.2 きゅうりの中華風 9 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 521 2.1 | ご飯 150g 252 0.0 赤魚の西京みそ焼き 116 0.3 豚肉と野菜の卵炒め 65 0.5 おさつサラダ 60 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 493 0.9 | ご飯 150g 252 0.0 和風ミートローフ 161 0.6 大根の煮物 29 0.5 じゃが芋とパプリカのマリネ 35 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 477 1.3 | ご飯 150g 252 0.0 鯆の南蛮漬け 177 1.1 豆腐と豚肉のチャンプル 74 0.2 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 519 1.6 | ご飯 150g 252 0.0 とり天 310 0.6 じゃが芋とツナの煮物 43 0.2 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 614 1.1 | ご飯 150g 252 0.0 鯖塩焼き 144 0.9 揚げだし豆腐 60 0.4 わかめの生姜煮 6 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 462 1.8 |
| 夕 | ご飯 150g 252 0.0 ふりの照り焼き 159 1.1 とうもろこしのかき揚げ 94 0.6 ツナサラダ 36 0.6 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 541 2.3 | ご飯 150g 252 0.0 豚肉のピカタ 240 0.6 大根ともやしのゴマ和え 15 0.3 里芋の白煮 25 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 532 1.4 | ご飯 150g 252 0.0 白身魚のフライ 177 0.9 厚揚げのみそ炒め 64 0.4 ブロッコリーのサラダ 15 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 508 1.7 | ☆☆ 288 0.7 筑前ちらし 130 1.0 茄子と豚肉のみそ炒め 77 0.6 フルーツきんとん 92 0.0 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 598 2.5 | ご飯 150g 252 0.0 かに玉 183 0.8 ひじきの五目煮 30 0.4 マカロニのナポリタン 38 0.8 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 503 2.0 |  |

| 日付 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14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 |
| | 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 0.0 赤魚の葱みそ焼き 148 0.9 厚揚げと野菜の煮物 44 0.3 キャベツのカレーソテー 12 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 456 1.3 | ご飯 150g 252 0.0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト 61 0.2 人参グラッセ 10 0.1 ひじきの煮物 33 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 581 1.7 | ご飯 150g 252 0.0 鯆のタルタルソース焼き 172 0.7 里芋の煮物 48 0.5 ほうれん草のゴマみそ和え 19 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 491 1.4 | ご飯 150g 252 0.0 酢鶏 180 0.8 ブロッコリーのマヨグラタン 43 0.2 もやしと油揚げの炒め物 25 0.6 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 500 1.6 | ご飯 150g 252 0.0 鯖のみそ煮 178 1.2 南瓜ときゅうりのサラダ 83 0.2 キャベツのコーン和え 7 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 520 1.8 | ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のトマト煮 169 0.5 ほうれん草のキッシュ 58 0.3 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 495 1.1 |
| 夕 | ご飯 150g 252 0.0 シュウマイ 188 0.7 もやしと卵の酢の物 28 0.7 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 483 1.6 | ご飯 150g 252 0.0 白身魚の南蛮漬け 140 0.9 大根の煮物 29 0.5 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 476 1.8 | 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 37 0.1 ぜんまいの煮物 11 0.8 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 513 2.3 | ご飯 150g 252 0.0 鯆のオイスター風味 129 0.9 豚肉とピーマンの炒め物 56 0.3 大根の甘酢和え 8 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 445 1.3 | ご飯 150g 252 0.0 豚肉のすき焼き煮 113 0.6 厚焼き玉子 104 0.4 ほうれん草のなると和え 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 480 1.2 |  |

| 日付 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21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 |
| | 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 0.0 豚肉と玉ねぎの炒め物 131 0.4 高野豆腐の煮物 37 0.4 わかめの生姜煮 6 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 426 1.2 | ご飯 150g 252 0.0 鯆フライ 213 0.9 豆腐と豚肉のチャンプル 74 0.2 さつま芋のレモン煮 61 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 600 1.2 | ご飯 150g 252 0.0 ミートローフ 176 0.9 スパゲッティサラダ 61 0.2 ひじきの煮物 33 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 522 1.4 | ご飯 150g 252 0.0 オムレツ 190 1.1 切干大根の五目煮 35 0.2 大豆煮物 70 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 547 1.5 | ご飯 150g 252 0.0 牛肉とごぼうの旨煮 104 0.5 マカロニのナポリタン 38 0.8 キャベツと油揚げのさつ、 19 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 413 1.5 | ご飯 150g 252 0.0 鯆の南蛮漬け 177 1.1 茄子と豚肉のみそ炒め 77 0.6 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 561 2.1 |
| 夕 | わかめご飯 261 0.6 鯆のゆず味噌焼き 162 1.2 揚げだし豆腐 60 0.4 小松菜と竹輪の炒め煮 18 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 501 2.6 | ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のカレー煮 224 1.0 ポテトサラダ 62 0.2 ほうれん草のゴマ和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 554 1.5 | ご飯 150g 252 0.0 赤魚のみそ田楽 154 1.1 春雨と挽肉の炒め物 40 0.2 南瓜の煮物 26 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 472 1.6 | ご飯 150g 252 0.0 はんぺんのチーズフライ 188 1.2 茄子といんげんの炒め煮 32 0.2 青のりポテト 27 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 499 1.5 | ご飯 150g 252 0.0 白身魚のきのこマヨネ 172 0.4 カポナータ 33 3.5 にんじんのしりしり 33 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 490 4.1 |  |

2024年9月献立表(後半)

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28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 |
| | 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 0.0 煮魚(赤魚) 120 1.3 豚肉と野菜の卵炒め 65 0.5 金時豆の煮物 43 0.0 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 480 1.8 | ご飯 150g 252 0.0 鶏肉の香味揚げ 217 1.4 南瓜とさつまいものサラダ 75 0.1 ほうれん草のきのこ和え 29 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 573 1.7 | ご飯 150g 252 0.0 白身魚のオイスター風味 129 0.9 かき揚げ 95 0.0 ツナサラダ 36 0.6 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 512 1.5 | ご飯 150g 252 0.0 麻婆豆腐 116 0.7 春雨サラダ 33 0.2 大根とベーコンの炒め物 33 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 434 1.3 | ご飯 150g 252 0.0 鯖の焼きつけ 216 1.4 がんもの含め煮 37 0.4 きゅうりと麩の酢の物 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 516 2.0 | ご飯 150g 252 0.0 和風豆腐ハンバーグ 194 0.9 ポテトサラダ 62 0.2 チンゲン菜の生姜炒め 18 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 526 1.3 |
| 夕 | ご飯 150g 252 0.0 豚しゃぶ 204 1.0 彩り卵焼き 39 0.2 じゃが芋のみそ炒め煮 31 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 526 1.5 | ご飯 150g 252 0.0 鮭のマヨパン粉焼き 162 0.9 揚げだし豆腐 60 0.4 わかめの生姜煮 6 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 480 1.8 | ご飯 150g 252 0.0 豚肉とピーマンの千切り炒め 143 0.8 寄せ卵 52 0.1 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 456 1.2 | ご飯 150g 252 0.0 鱈の磯辺揚げ 227 0.7 豆腐と豚肉のチャンプル 74 0.2 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 569 1.2 | ご飯 150g 252 0.0 肉だんご 252 1.2 スペイン風オムレツ 47 0.2 キャベツと油揚げのさつ、 19 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 570 1.6 |  |

| 日付 | 30日 | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| | メニュー | メニュー | | | |
| | カロリー(kcal) 塩分(g) | カロリー(kcal) 塩分(g) | | | |
| 昼 | ご飯 150g 252 0.0 ドライカレー 155 0.4 南瓜のツナマヨグラタン 74 0.2 ほうれん草のなると和え 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 492 0.8 |  | |  |  |
| 夕 | ご飯 150g 252 0.0 エビフライタルタルソース 192 1.0 ポテトフレンチサラダ 38 0.2 きのこの当座煮 9 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 491 1.4 | |  | |  |

◎ 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。

☎042-479-8011 fax042-479-8013

- ◎ 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。
- ◎ 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。

(NPO)地域ケアネットワーク ゆいまある ゆいまある南沢 食事部
〒203-0023 東久留米市南沢2-13-11

献立表を見ながら、はちまんに来る日を考えたりお弁当の注文を考えたりなど、毎月の献立表を楽しみに待っている方、「ゆいまあるのお弁当なら何でもいいんだよ」と言ってくださる方、みなさんゆいまあるのお弁当を楽しみにしています。

はちまん:M

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。