



2018年 11月

11月 平成30年11月の献立(前半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土
----	---	---	---	---	---	---


日付	メニュー		メニュー		メニュー		1日		2日		3日				
	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	252	0	ご飯 150g	252	0	きのこご飯	282	0.7
							鶏肉のマーマレード煮	168	1.5	鯖のみそ煮	178	1.2	かじきの西京みそ焼き	146	0.7
夕							切干大根の五目煮	59	0.4	卵の花	54	0.4	ひじきの五目煮	50	0.6
							茄子のみそ炒め	41	0.5	野菜の甘酢和え	12	0.3	白いんげん豆の煮物	46	0.1
合計			合計		合計		浅漬け	4	0.3	キャベツのソテー	14	0.1	小松菜の辛子和え	4	0.3
							ブロッコリーとカニカマサラダ	15	0.4	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計			合計		合計		合計	539	3.1	合計	510	2	合計	528	2.4



日付	5日		6日		7日		8日		9日		10日							
	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	252	0	ご飯 150g	252	0	茶飯	255	0.7	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0			
	ミートローフ	176	0.9	煮魚(赤魚)	120	1.3	豚肉の南蛮漬け	201	0.8	肉じゃが	183	0.8	卵衣の鶏から揚げ	218	0.5			
夕	ポテトサラダ	104	0.3	ふくさ卵	85	0.7	さつま揚げとごぼうの煮物	51	0.7	皮なしシュウマイ	84	0.5	鯖の塩焼き	78	0.5	大根の煮物	49	0.8
	キャベツと油揚げのさつと煮	31	0.4	じゃが芋のベーコン煮	55	0.4	青菜の菊花和え	14	0.4	酢の物	8	0.3	大根と桜えびの炒め煮	15	0.3	ひじきのサラダ	24	0.4
	ほうれん草のナムル	11	0.2	春菊のおひたし	6	0.2	わかめの生姜煮	4	0.3	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計		574	1.8	合計	518	2.6	合計	512	3.5	合計	532	1.9	合計	547	1.9			

日付	12日		13日		14日		15日		16日		17日							
	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	252	0	☆	☆	☆	ご飯 150g	252	0	菜飯ごはん	265	0.6	ご飯 150g	252	0			
	鯖のみそマヨネーズ焼き	128	0.7	鶏そぼろご飯	442	1	メルルーサのフライ	177	0.9	ほっけのみそ焼き	90	0.8	春巻き	206	0.5			
夕	高野豆腐の揚げ煮	104	0.6	がんもの含め煮	61	0.7	マカロニ入りコールスロー	61	0.7	豚肉ときのこのしぐれ煮	82	0.6	南瓜のそぼろあんかけ	67	0.4			
	青菜のおひたし	11	0.3	りんごのコンポート	36	0	大豆と野菜の煮物	31	0.2	南瓜とレーズンのバター煮	31	0.1	キャベツとジャコの和え物	21	0.5	ほうれん草のゴマ和え	16	0.3
	もやしの炒め物	10	0.4	ほうれん草のおひたし	6	0.2	小松菜の辛子和え	4	0.3	キャベツのおかか和え	5	0.4	金時豆の煮物	43	0	きゅうりの中華風	13	0.3
合計		505	2	合計	545	1.9	合計	525	2.1	合計	546	1.7	合計	554	1.5			

平成30年11月の献立(後半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土						
日付	19日		20日		21日		22日		23日		24日	
	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	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
	鶏肉と野菜の黒酢あん	258 1	鱈の葱みそ焼き	148 0.9	エビフライ	158 1.1	牛肉とごぼうの旨煮	148 0.7	ぶりの照り焼き	193 1.1	ハンバーグ	225 1.1
	マカロニサラダ	102 0.3	高野豆腐の詰め煮	77 0.7	根菜の煮物	51 0.7	南瓜のツナマヨグラタン	92 0.2	炒り豆腐	71 0.4	マッシュポテト	75 0.1
	さつま芋のレモン煮	61 0.1	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	コールスロー	30 0.2	ブロッコリーのゴマ和え	16 0.2	小松菜のきのこ和え	14 0.3	切り昆布の煮物	21 0.8
	もやしの辛子和え	5 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2	なめたけ	9 0.3	酢の物	8 0.3	浅漬け	4 0.3	キャベツのコーン和え	7 0.4
	☆	☆	☆	大根のきんぴら	10 0.2	☆	☆	☆	もやしの炒め物	10 0.4	☆	☆
合計	678 1.7	合計	509 2.3	合計	500 2.3	合計	516 1.4	合計	544 2.5	合計	580 2.4	
夕	おあげそばろご飯	324 0.5	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	☆☆	288 0.7	ご飯 150g	252 0		
	さわらの西京みそ焼き	152 1.5	肉豆腐	185 1.4	かに玉	183 0.8	ちらし寿司	165 1.5	焼き魚(ほっけ)	80 0.8		
	里芋のとも和え	74 0.6	彩り卵焼き	65 0.3	じゃが芋とツナの煮物	62 0.3	がんもの含め煮	61 0.7	さつま芋入りかき揚げ	123 0.1		
	ほうれん草の炒り卵和え	36 0.7	きゅうりとわかめの酢の物	10 0.8	マカロニのナポリタン	47 0.4	青菜のおひたし	11 0.3	大豆とひじきの煮物	20 0.1		
	わかめの生姜炒め	8 0.3	いんげんのゴマ和え	14 0.2	浅漬け	4 0.3	☆	☆	いんげんのゴマ和え	14 0.2		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	人参のきんぴら	17 0.1		
合計	594 3.6	合計	526 2.7	合計	548 1.8	合計	525 3.2	合計	506 1.3	合計		

日付	26日		27日		28日		29日		30日		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)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
	白身魚のケチャップあん	163 1	麻婆豆腐	165 1	鯡の磯辺揚げ	227 0.7	いり鶏	190 0.9	鮭のきのこけんちん焼き	157 0.8		
	鶏肉とピーマンの炒め物	74 0.6	南瓜のいとこ煮	86 0.4	ポークビーンズ	79 0.4	はんぺん入り卵焼き	71 0.4	厚揚げのみそ炒め	106 0.7		
	茄子の田舎煮	35 0.4	炒めなます	18 0.3	キャベツの煮びたし	12 0.2	ほうれん草のゴマ和え	16 0.3	青のりポテト	27 0.1		
	春菊のおひたし	6 0.2	小松菜の辛子和え	4 0.3	かぶの梅和え	5 0.4	キャベツの酢の物	9 0.2	ほうれん草のおひたし	6 0.2		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	530 2.2	合計	525 2	合計	575 1.7	合計	538 1.8	合計	548 1.8	合計		
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
	豚肉のやわらか生姜焼き	167 0.8	秋刀魚のおろし和え	240 0.6	鶏つくね	261 1	コロケ	283 0.8	鶏肉のトマト煮	188 0.7		
	南瓜ときゅうりのサラダ	118 0.3	八宝菜	60 0.5	切干大根の五目煮	40 0.4	マカロニサラダ	102 0.3	そら豆のキッシュ	112 0.6		
	小松菜の辛子和え	9 0.4	豆腐のみそ田楽	51 0.5	じゃが芋とパプリカのマリネ	35 0.2	大根と油揚げの煮物	24 0.3	チンゲン菜と厚揚げの煮びたし	22 0.3		
	キャベツのソテー	14 0.1	いんげんのおかか和え	4 0.2	浅漬け	4 0.3	えのきだけのしそ酢和え	7 0.1	かぶの酢の物	7 0.1		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	560 1.6	合計	607 1.8	合計	592 1.9	合計	668 1.5	合計	581 1.7	合計		

地域ケアネットワーク ゆいまある ゆいまある南沢
住所と電話番号
〒203-0023 東久留米市南沢2-13-11
電話 042-479-8011
ファックス 042-479-8013
E-Mail: shokuji@yuimarlu.jp

- ◎ 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。
- ◎ お弁当は予定時間にお届けしますが、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。
- ◎ キャンセルや予約は前日午後3時までをお願いします。
- ◎ 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)
- ◎ お弁当箱は110℃の加熱には耐えられますが、油が多く含まれている食品を電子レンジで加熱する場合、600W1分から1分半で、110℃以上になる場合がありますので、ご注意ください。

献立表について

12月の献立表は11月末にお弁当と一緒に配布しますが、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。

