




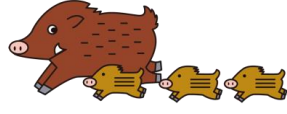


# 1月 2019年1月の献立(前半)

☎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		メニュー		5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)
昼										ご飯 150g 252 0 メルルーサのフライ 177 0.9 マセドアンサラダ 100 0.2 大根と油揚げの煮物 24 0.3 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ ☆ ☆
	合計		合計		合計		合計		合計	567 1.6
夕										
	合計		合計		合計		合計		合計	



日付	7日		8日		9日		10日		11日		12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 肉豆腐 185 1.4 彩り卵焼き 65 0.3 さつま芋のレモン煮 61 0.1 キャベツの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 オムレツ 190 1.1 切干大根の五目煮 59 0.4 青菜としめじの和え物 8 0.2 なめたけ 9 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 春巻き 206 0.5 大根のそぼろあんかけ 37 0.4 白いんげん豆の煮物 46 0.1 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 ぶりのゆずみそ焼き 206 1.2 ひじきの五目煮 50 0.6 南瓜の煮物 26 0.3 キャベツのおかか和え 5 0.4 きこのソテー 11 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 牛肉とごぼうの旨煮 148 0.7 はんぺん入り卵焼き 71 0.4 キャベツと桜えびの和え物 18 0.4 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 さわらの照り焼き 140 0.8 八宝菜 60 0.5 豆腐のみそ田楽 51 0.5 酢の物 8 0.3 ブロッコリーのゴマ和え 16 0.2 ☆ ☆ ☆						
	合計	567 2.1	合計	518 2	合計	547 1.2	合計	550 2.8	合計	500 1.7	合計	527 2.3
夕	ご飯 150g 252 0 鯖のみそ煮 178 1.2 卵の花 54 0.4 大根と桜えびの炒め煮 15 0.3 かぶのゆず漬 10 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 肉じゃが 183 0.8 鮭の塩焼き 55 0.8 もやしと油揚げの炒め物 25 0.6 大根のゆかり和え 4 0.4 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 鶏のはちみつオープン焼き 136 1.1 里芋の煮物 69 0.7 ひじきのサラダ 24 0.4 かぶの浅漬け 10 0.4 ス克蘭ブルエッグ 24 0.2 ☆ ☆ ☆	きのご飯 282 0.7 焼き魚(ほっけ) 80 0.8 かき揚げ 158 0 ほうれん草のゴマ和え 16 0.3 かぶの浅漬け 4 0.3 もやしの酢の物 8 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 ハンバーグ 225 1.1 グリーンマッシュポテト 61 0.3 切り昆布の煮物 21 0.8 キャベツの酢の物 9 0.2 ☆ ☆ ☆							
	合計	509 2	合計	519 2.6	合計	515 2.8	合計	548 2.3	合計	568 2.4	合計	

日付	14日		15日		16日		17日		18日		19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 天ぷらの盛り合わせ 391 0.1 車麩の煮物 56 0.5 酢の物 8 0.3 天つゆ 17 0.7 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 ぶりの照り焼き 193 1.1 じゃが芋と豚肉の煮物 82 0.3 青菜のおひたし 11 0.3 大根のゆかり和え 4 0.4 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 チキンみそかつ 263 1.1 春雨と挽肉の炒め物 66 0.3 青のりポテト 27 0.1 キャベツの酢の物 9 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 豚肉のすき焼き煮 162 0.8 ふくさ卵 85 0.7 白菜の煮ひたし 24 0.4 わかめの生姜炒め 8 0.3 ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ 鶏そぼろご飯 442 1 高野豆腐の煮物 51 0.6 南瓜とレーズンのバター煮 31 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 ヒレかつ 225 1.7 じゃが芋とツナの煮物 62 0.3 コールスロー 30 0.2 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ ☆ ☆						
	合計	724 1.6	合計	552 2.5	合計	617 1.7	合計	531 2.2	合計	524 1.7	合計	583 2.4
夕	ご飯 150g 252 0 鮭の西京みそ焼き 148 1.2 南瓜のいとこ煮 86 0.4 きゅうりとわかめの酢の物 10 0.8 ほうれん草のおひたし 6 0.2 きこのソテー 11 0.5 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 シュウマイ 188 0.7 マカロニ入りコールスロー 61 0.7 金時豆の煮物 43 0 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ちらし寿司 165 1.5 がんもの含め煮 61 0.7 さつま芋とりんごの煮物 46 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 信田巻き 186 0.8 スパゲッティサラダ 102 0.3 小松菜の辛子和え 9 0.4 かぶの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 白身魚のケチャップあ 163 1 さつま揚げとごぼうの煮物 51 0.7 さつま芋のレモン煮 61 0.1 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆							
	合計	513 3.1	合計	548 1.7	合計	560 3	合計	553 1.8	合計	533 2	合計	

# 2019年1月の献立(後半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土							
日付	21日		22日		23日		24日		25日		26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 かに玉 高野豆腐の煮物 マカロニのナポリタン ほうれん草のおひたし ☆	252 0 183 0.8 62 0.6 47 0.4 6 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 和風ミートローフ おさつサラダ 小松菜のきのこ和え 大豆の煮物 ☆	252 0 161 0.6 100 0.2 14 0.3 35 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g タンドリーチキン ジャーマンポテト ほうれん草の炒り卵和え キャベツのソテー ☆	252 0 197 0.7 62 0.4 36 0.7 14 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g さわらの西京みそ焼き チンジャオロースー 大学芋 ほうれん草のおひたし もやしの炒め物	252 0 152 1.5 68 0.4 83 0.2 6 0.2 10 0.4	ご飯 150g 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のキッシュ きのこの炒り煮 キャベツの酢の物 ☆	252 0 188 0.7 94 0.5 23 0.4 9 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 鮭のみそマヨネーズ焼き 豆腐と豚肉のチャンプル さつま芋の田舎煮 浅漬け 大根のゆかり和え	252 0 128 0.7 124 0.4 58 0.2 4 0.3 4 0.4	
	合計	550 2	合計	562 1.2	合計	561 1.9	合計	571 2.7	合計	566 1.8	合計	570 2	
夕	ご飯 150g エビフライ 根菜の煮あえ ポテトフレンチサラダ キャベツのソテー ☆	252 0 158 1.1 45 0.4 59 0.3 14 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 鶏肉のカレー煮 もやしと卵の酢の物 さつま芋とりんごの煮物 いんげんのゴマ和え ☆	252 0 192 1.2 46 1.1 46 0.1 14 0.2 ☆ ☆ ☆	茶飯 おでん 皮なしシュウマイ 酢の物 ☆	255 0.7 165 2 84 0.5 8 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 豚肉のやわらか生姜焼き ポテトサラダ 青菜のおひたし かぶのゆず漬け ☆	252 0 167 0.8 104 0.3 11 0.3 10 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g かじきの和風ステーキ 高野豆腐の揚げ煮 じゃが芋とパプリカのマリネ 春菊のおひたし ☆	252 0 192 0.9 104 0.6 35 0.2 6 0.2 ☆ ☆ ☆		合計	528 1.9
	合計	528 1.9	合計	550 2.6	合計	512 3.5	合計	544 1.5	合計	589 1.9	合計		

日付	28日		29日		30日		31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)				
昼	ご飯 150g 鶏の照り焼き 春雨のチャプチェ さつま芋のオレンジ煮 キャベツのおかか和え にんじんのしりしり 合計	252 0 181 0.7 49 0.6 67 0.1 5 0.4 33 0.2 587 2	ご飯 150g 和風豆腐ハンバーグ 南瓜ときゅうりのサラダ 青菜としめじの和え物 大豆の煮物 人参グラッセ 合計	252 0 194 0.9 118 0.3 8 0.2 35 0.1 10 0.1 617 1.6	ご飯 150g ほっけのみそ焼き だし巻き卵 炒めなます ほうれん草のおひたし さつま芋の田舎煮 合計	252 0 90 0.8 104 0.4 18 0.3 6 0.2 58 0.2 528 1.9	ご飯 150g いり鶏 鮭の塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 春菊のおひたし ☆ 合計	252 0 190 0.9 55 0.8 10 0.8 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 513 2.7			合計	
夕	ご飯 150g 煮魚(赤魚) ぎせい豆腐 青菜のおひたし 大根のゆず漬け ☆ 合計	252 0 120 1.3 137 0.5 11 0.3 8 0.5 ☆ ☆ ☆ 528 2.6	ご飯 150g ささみのチーズフライ さつま揚げとごぼうの煮物 ツナサラダ いんげんのゴマ和え ☆ 合計	252 0 297 0.9 51 0.7 36 0.6 14 0.2 ☆ ☆ ☆ 650 2.4	ご飯 150g 麻婆豆腐 春雨サラダ 大根とベーコンの炒め物 わかめの生姜煮 ☆ 合計	252 0 165 1 55 0.3 33 0.4 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 509 2	ご飯 150g 揚げ鯖のケチャップあん プロッコリーのマヨグラタン 里芋の白煮 小松菜の辛子和え ☆ 合計	252 0 175 1.5 72 0.3 25 0.5 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 528 2.6			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

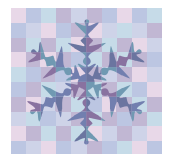


### 献立表について

2月の献立表は1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。

### 年末年始の休業のお知らせ

12月29日～1月4日まで



- ◎ 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。