



2019年12月の献立(前半)


☎042-479-8011 fax042-479-8013





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	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
	鯖の立田揚げ	179 0.6	鶏肉のカレー煮	192 1.2	かじきの和風ステーキ	192 0.9	ヒレかつ	225 1.7	鮭のみそマヨネーズ焼き	128 0.7	ハンバーグ	225 1.1
	じゃが芋のそぼろあんかけ	82 0.3	マカロニ入りコールスロー	61 0.7	高野豆腐の卵とじ	61 0.5	南瓜ときゅうりのサラダ	118 0.3	春雨と挽肉の炒め物	66 0.3	マッシュポテト	75 0.1
	にんじんのしりしり	33 0.2	白菜の煮びたし	24 0.4	青のりポテト	27 0.1	大根と桜えびの炒め煮	15 0.3	さつま芋のレモン煮	61 0.1	切り昆布の煮物	21 0.8
	えのきだけのしそ酢和え	7 0.1	きゅうりと麩の酢の物	11 0.2	小松菜の辛子和え	4 0.3	わかめの生姜煮	4 0.3	小松菜の辛子和え	4 0.3	キャベツの酢の物	9 0.2
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
合計	553 1.2	合計	540 2.5	合計	536 1.8	合計	614 2.6	合計	511 1.4	合計	582 2.2	
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		
	牛肉とごぼうの旨煮	148 0.7	さわらの西京みそ焼き	152 1.5	豚肉のピカタ	240 0.6	ぶりの照り焼き	193 1.1	卵衣の鶏から揚げ	218 0.5		
	だし巻き卵	104 0.4	ひじきの五目煮	50 0.6	根菜の煮物	51 0.7	里芋のとも和え	74 0.6	春雨サラダ	55 0.3		
	キャベツとジャコの和え物	21 0.5	南瓜の煮物	26 0.3	さつま芋とりんごの煮物	46 0.1	大豆の五目煮	55 0.4	白いんげん豆の煮物	46 0.1		
	人参のきんぴら	17 0.1	もやしの炒め物	10 0.4	いんげんのおかか和え	4 0.2	浅漬け	4 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2		
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
合計	542 1.7	合計	501 3	合計	593 1.6	合計	578 2.4	合計	577 1.1	合計		

日付	9日		10日		11日		12日		13日		14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
	いり鶏	190 0.9	鯖のみそ煮	178 1.2	豚肉のやわらか生姜焼き	167 0.8	秋刀魚の蒲焼	289 0.7	ドライカレー	222 0.6	ぶりのゆずみそ焼き	206 1.2
	鮭の塩焼き	55 0.8	卵の花	54 0.4	マカロニサラダ	102 0.3	ふくさ卵	85 0.7	ポテトサラダ	104 0.3	車麩の煮物	56 0.5
	ほうれん草のゴマ和え	16 0.3	キャベツと桜えびの和え物	18 0.4	さつま芋のオレンジ煮	67 0.1	里芋の白煮	25 0.5	ナムル	22 0.4	炒めなます	18 0.3
	浅漬け	4 0.3	かぶのゆず漬け	10 0.1	ほうれん草のおひたし	6 0.2	キャベツの酢の物	9 0.2	大根のゆず漬け	8 0.5	小松菜のジャコ炒め	18 0.3
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
合計	517 2.3	合計	512 2.1	合計	594 1.4	合計	660 2.1	合計	608 1.8	合計	550 2.3	
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	菜飯ごはん	265 0.6	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
	かじきの葱みそ焼き	163 0.8	鶏の照り焼き	181 0.7	さわらの照り焼き	140 0.8	麻婆豆腐	165 1	かに玉	183 0.8		
	大根と厚揚げの煮物	62 0.9	スペイン風オムレツ	78 0.4	里芋のそぼろあんかけ	70 0.5	南瓜のいとこ煮	86 0.4	豚肉ときこのしぐれ煮	84 0.6		
	さつま芋のきんぴら	43 0.2	青菜のおひたし	11 0.3	ひじきのサラダ	24 0.4	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	甘辛ウィンピー	55 0.4		
	わかめの生姜炒め	8 0.3	大豆の煮物	35 0.1	かぶの浅漬け	4 0.3	いんげんのおかか和え	4 0.2	もやしの辛子和え	5 0.3		
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
合計	528 2.2	合計	600 1.9	合計	503 2.6	合計	523 1.9	合計	579 2.1	合計		

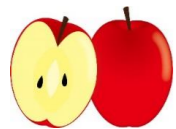
日付	16日		17日		18日		19日		20日		21日	
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	わかめご飯	261 0.6	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	焼き魚(ほっけ)	80 0.8	鶏そぼろご飯	442 1	鯿の磯辺揚げ	227 0.7	鶏肉のトマト煮	188 0.7	鯖の照り焼き	157 0.9	八宝菜	176 1.8
	かき揚げ	158 0	がんもの含め煮	61 0.7	里芋の煮物	69 0.7	ポテトサラダ	104 0.3	春雨のチャプチェ	49 0.6	南瓜のそぼろあんかけ	67 0.4
	南瓜の煮物	26 0.3	ほうれん草のきのこ和え	29 0.2	きゅうりとわかめの酢の物	10 0.8	ナムル	22 0.4	さつま芋のバター煮	62 0.1	ひじきの煮物	33 0.3
	キャベツの浅漬け	4 0.3	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
合計	529 2	合計	532 1.9	合計	568 2.6	合計	574 1.9	合計	524 1.8	合計	534 2.7	
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	茶飯	255 0.7	ご飯 150g	252 0		
	肉だんご	252 1.2	鯖のちゃんちゃん焼き	155 1.3	豚肉のすき焼き煮	162 0.8	おでん	165 2	ミートローフ	176 0.9		
	マカロニ入りコールスロー	61 0.7	じゃが芋と豚肉の煮物	82 0.3	彩り卵焼き	65 0.3	皮なしシュウマイ	84 0.5	切干大根の五目煮	40 0.4		
	白いんげん豆の煮物	46 0.1	大根と桜えびの炒め煮	15 0.3	青菜のおひたし	11 0.3	小松菜の辛子和え	4 0.3	ポテトフレンチサラダ	59 0.3		
	小松菜の辛子和え	4 0.3	春菊のゴマ和え	12 0.2	白菜の甘酢炒め	14 0.1	☆	☆	☆	☆		
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
合計	615 2.3	合計	516 2.1	合計	504 1.5	合計	508 3.5	合計	541 1.7	合計		

曜日	火		水		木		金		土					
日付	23日		24日		25日		26日		27日		28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	☆☆☆	264 0.6		
	オムレツ	190 1.1	エビフライ	158 1.1	酢どり	213 1.1	鮭のみそ田楽	154 1.1	肉じゃが	183 0.8	筑前ちらし	130 1		
	おさつサラダ	100 0.2	厚揚げのみそ炒め	106 0.7	ブロッコリーのマヨグラタン	72 0.3	揚げだし豆腐	100 0.6	松風焼き	77 0.5	がんもの含め煮	61 0.7		
	もやしと油揚げの炒め物	25 0.6	白菜とみかんのサラダ	10 0.3	大根と油揚げの煮物	24 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	大学芋	83 0.2		
	ほうれん草のおひたし	6 0.2	小松菜の煮びたし	7 0.3	春菊のゴマ和え	12 0.2	なめたけ	9 0.3	かぶの梅和え	5 0.4	☆	☆ ☆		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	573 2.1		合計	533 2.4		合計	573 1.9		合計	533 1.9		合計	538 2.5	
夕	ご飯 150g	252 0	トマトピラフ	268 0.7	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0				
	煮魚(赤魚)	120 1.3	タンダーチキン	197 0.7	天ぷらの盛り合わせ	391 0.1	コロッケ	283 0.8	揚げ鯖のケチャップあん	172 1.1				
	ぎせい豆腐	137 0.5	ジャーマンポテト	62 0.4	高野豆腐の煮物	62 0.6	スパゲッティサラダ	102 0.3	根菜の煮あえ	45 0.4				
	チンゲン菜の生姜炒め	18 0.2	キャベツときゅうりのゴマ酢和え	61 0.5	天つゆ	10 0.4	青菜のおひたし	11 0.3	さつま芋とりんごの煮物	46 0.1				
	もやしの酢の物	8 0.2	ほうれん草のソテー	12 0.2	かぶの酢の物	7 0.1	金時豆の煮物	43 0	キャベツのソテー	14 0.1				
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆				
合計	535 2.2		合計	600 2.5		合計	722 1.2		合計	691 1.4		合計	529 1.7	

日付	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										
合計										
夕										
合計										

年末年始休業のお知らせ
2019年12月30日(月)～2020年1月3日(金)

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**



- ◎ 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。
- ◎ キャンセルや予約は火曜日～土曜日は前日午後2時まで、月曜日のキャンセルや予約は前の週の土曜日の昼12時までにお願ひします。
- ◎ 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)
- ◎ 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
1月の献立表は12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。