
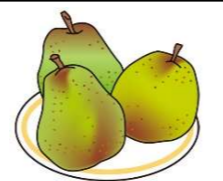
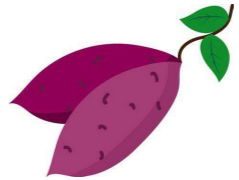








# 2022年10月献立(前半)


曜日	月	火	水	木	金	土
日付						1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 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 ☆ ☆ ☆ 合計 567 2.1
夕						

日付	3日	4日	5日	6日	7日	8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 鱈のタルタルソース焼き 161 0.7 車麩の煮物 56 0.5 南瓜の甘煮 39 0.4 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 512 1.9	ご飯 150g 252 0.0 チキンみそかつ 263 1.1 春雨のチャブチエ 49 0.6 青のりポテト 27 0.1 きゅうりの甘酢和え 6 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 597 2.1	ご飯 150g 252 0.0 太刀魚の山椒焼き 183 1.0 豚肉とピーマンの炒め物 93 0.5 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 572 2.1	ご飯 150g 252 0.0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト、切り昆布煮物 76 0.2 キャベツの酢の物 9 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 580 2.2	ご飯 150g 252 0.0 鯖のみそ煮 178 1.2 ぎせい豆腐 137 0.5 キャベツと桜えびの和え物 18 0.4 人参の甘酢和え 11 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 596 2.2	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 ぜんまいの煮物 11 0.8 きゅうりのゆかり和え 4 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 542 2.8
夕	ご飯 150g 252 0.0 豚肉のすき焼き煮 162 0.8 だし巻き卵 104 0.4 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 538 1.8	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のオイスター風味 129 0.9 マセドアンサラダ 100 0.2 にんじんのしりしり 33 0.2 えのきだけのしそ酢和え 7 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 521 1.4	ご飯 150g 252 0.0 いり鶏 190 0.9 かき揚げ 158 0.0 きゅうりとわかめの酢の物 10 0.8 人参のきんぴら 17 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 627 1.8	ご飯 150g 252 0.0 メルルーサのフライ 177 0.9 ポテトフレンチサラダ 64 0.3 茄子のしょうが酢和え 12 0.2 大根の甘酢和え 8 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 513 1.5	ご飯 150g 252 0.0 シュウマイ 188 0.7 もやしと卵の酢の物 46 1.1 大学芋 84 0.2 ほうれん草のソテー 12 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 582 2.2	

日付	10日	11日	12日	13日	14日	15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 鶏肉のトマト煮 188 0.7 ほうれん草のキッシュ 94 0.5 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 554 1.7	ご飯 150g 252 0.0 焼き魚(ほっけ) 90 1.2 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 ☆ ☆ ☆ 合計 507 2.6	ご飯 150g 252 0.0 豚肉と玉ねぎの炒め物 187 0.5 高野豆腐の煮物 62 0.6 キャベツ酢の物 14 0.3 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 530 1.6	ご飯 150g 252 0.0 さわらの西京みそ焼き 152 1.5 ひじきの五目煮 50 0.6 さつま芋の田舎煮 58 0.2 きゅうりの中華風 13 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 525 2.6	ご飯 150g 252 0.0 ミートローフ 176 0.9 ポテトサラダ 104 0.3 小松菜のジャコ炒め 18 0.3 大根の甘酢和え 8 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 558 1.6	☆ ☆ 288 0.7 ちらし寿司 165 1.5 がんも含め煮 62 0.6 青菜としめじの和え物 8 0.2 大豆の煮物 35 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 558 3.1
夕	ご飯 150g 252 0.0 鮭の南蛮漬け 177 1.1 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 人参のきんぴら 17 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 558 2.0	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のみそくわ焼き 179 1.1 大根の煮物 49 0.8 ツナサラダ 36 0.6 わかめの生姜炒め 8 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 524 2.8	さつま芋ご飯 297 0.7 鯖塩焼き 144 0.9 揚げだし豆腐 100 0.6 甘辛ウインピー 55 0.4 もやしのナムル 12 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 608 2.8	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のカレー煮 249 1.3 マカロニ入りコルスロー 61 0.7 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 582 2.6	ご飯 150g 252 0.0 鮭のちゃんちゃん焼き 155 1.3 だし巻き卵 104 0.4 南瓜の甘煮 39 0.4 キャベツの酢の物 9 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 559 2.3	

# 2022年10月献立(後半)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	17日	18日	19日	20日	21日	22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	茶飯 ほっけのみそ焼き かき揚げ ツナサラダ 大豆の煮物 ☆ 合計	ご飯 150g オムレツ 切干大根の五目煮 ひじきのサラダ ほうれん草のソテー ☆ 合計	ご飯 150g 鯖のきのこマヨネーズ焼き がんもの含め煮 もやしのカレー炒め きゅうりと麩の酢の物 ☆ 合計	ご飯 150g 鶏肉の香味揚げ おさつサラダ 小松菜のきのこ和え 浅漬け ☆ 合計	ご飯 150g 鮭のみそ田楽 南瓜のいとこ煮 きゅうりの中華風味 なめたけ ☆ 合計	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
夕	ご飯 150g 黒酢鶏 ブロッコリーのマヨグラタン もやしと油揚げの炒め物 いんげんのおかか和え ☆ 合計	ご飯 150g 天ぷらの盛り合わせ 車麩の煮物 天つゆ 酢の物 ☆ 合計	ご飯 150g 肉だんご スペイン風オムレツ きのこの炒り煮 いんげんのゴマ和え ☆ 合計	ご飯 150g 太刀魚のゆうあん焼き 厚揚げのみそ炒め 粉ふき芋 きゅうりのゴマ酢和え ☆ 合計	ご飯 150g 豚肉とピーマンの千切り炒め カニカマ入り卵焼き 茄子のほたほた煮 もやしのおひたし ☆ 合計	

日付	24日	25日	26日	27日	28日	29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 和風豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 小松菜と竹輪の炒め煮 もやしのおひたし ☆ 合計	ご飯 150g 煮魚(赤魚) 豚肉と野菜の卵炒め じゃが芋のみそ炒め煮 きゅうりの梅肉和え ☆ 合計	ご飯 150g ドライカレー 南瓜とさつま芋のサラダ ほうれん草のなると和え わかめの生姜煮 ☆ 合計	ご飯 150g 鱈の磯辺揚げ 豆腐と豚肉のチャンプル もやしのゴマ酢和え きゅうりの浅漬け ☆ 合計	ご飯 150g 卵衣の鶏から揚げ 鯖の照り焼き 切干大根の五目煮 コールスロー もやしの辛子和え ☆ 合計	ご飯 150g 鯖の照り焼き 高野豆腐の卵とじ じゃが芋のゴマ酢和え 小松菜のおひたし ☆ 合計
夕	ご飯 150g 鮭のフライ 南瓜のそぼろあんかけ 野菜の甘酢和え わかめの生姜炒め ☆ 合計	ご飯 150g 豚肉のやわらか生姜焼き スパゲッティサラダ 茄子の煮びたし 小松菜のおひたし ☆ 合計	ご飯 150g 白身魚の南蛮漬け 大根の煮物 じゃが芋のベーコン煮 人参の甘酢和え ☆ 合計	ご飯 150g 牛肉とごぼうの旨煮 はんぺん入り卵焼き キャベツと油揚げのさつと煮 いんげんのきんぴら ☆ 合計	ご飯 150g 鱈の葱みそ焼き 鶏肉とキャベツのゴマ酢 大学芋 ほうれん草のおひたし ☆ 合計	

日付	31日
	メニュー
	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g さわらの照り焼き 豚肉と野菜の卵炒め 豆腐のみそ田楽 酢の物 ☆ 合計
夕	ご飯 150g 豚肉のピカタ 大根ともやしのゴマ和え じゃが芋の炒め煮 人参の甘酢和え ☆ 合計

◎ 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。
- ◎ 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

## 献立表について

11月の献立表は10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。

カフェ笠松では、Instagramにて日々のお弁当メニューの紹介とお弁当の販売をしております。ご近所様の常連のお客様も増えてきています。お弁当は、お持ち帰りや店内でもお召し上がりいただけます。併せてコーヒー・紅茶・特製ジンジャーシロップで作るジンジャーエール等のカフェ笠松のお飲み物を楽しめます。担当:カフェM

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。**