

2022年11月献立(前半)

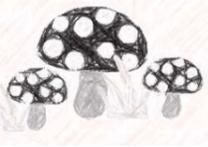
曜日	月	火	水	木	金	土					
日付	1日		2日		3日		4日		5日		
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	
昼		ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0						
		和風ミートローフ	161 0.6	卵衣の鶏から揚げ	218 0.5	とり天	310 0.6	鮭のタンドリー焼き	173 1.3	肉豆腐	185 1.4
夕		大根の煮物	49 0.8	カニカマ入り卵焼き	74 0.7	南瓜のいとこ煮	86 0.4	春雨と挽肉の炒め物	66 0.3	彩り卵焼き	65 0.3
		じゃが芋とパプリカのマリネ	35 0.2	コールスロー	30 0.2	白菜とみかんのサラダ	10 0.3	青のりポテト	27 0.1	さつま芋のレモン煮	61 0.1
		ほうれん草のおひたし	6 0.2	もやしの辛子和え	5 0.3	いんげんのゴマ和え	14 0.2	きゅうりの甘酢和え	6 0.3	キャベツの浅漬け	4 0.3
		☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
		合計	503 1.8	合計	579 1.7	合計	672 1.5	合計	524 2.0	合計	567 2.1
昼		ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	☆☆	288 0.7		
		焼き魚(ほっけ)	90 1.2	肉じゃが	183 0.8	鯖の立田揚げ野菜あんか	202 0.9	筑前ちらし	130 1.0		
夕		厚揚げのみそ炒め	106 0.7	寄せ卵	87 0.2	高野豆腐の卵とじ	61 0.5	厚揚げと野菜の煮物	73 0.5		
		大学芋	84 0.2	キャベツのゴマ酢和え	36 0.2	さつま芋のレモン煮	61 0.1	フルーツきんとん	92 0.0		
		小松菜の煮びたし	7 0.3	ほうれん草のナムル	11 0.2	浅漬け	4 0.3	小松菜の辛子和え	4 0.3		
		☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
		合計	539 2.4	合計	569 1.4	合計	580 1.8	合計	587 2.5		

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 0.0	ご飯 150g	252 0.0	トマトピラフ	268 0.7	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0
		チキンみそかつ	263 1.1	鯖のタルタルソース焼き	161 0.7	タンドリーチキン	197 0.7	太刀魚の山椒焼き	183 1.0	ハンバーグ	225 1.1	鯖のみそ煮	178 1.2
夕		春雨のチャブチエ	49 0.6	車麩の煮物	56 0.5	ジャーマンポテト	62 0.2	豚肉とピーマンの炒め物	93 0.5	マッシュポテト	38 0.1	ぎせい豆腐	137 0.5
		青のりポテト	27 0.1	南瓜の甘煮	39 0.4	ぜんまいの煮物	11 0.8	じゃが芋の炒め煮	40 0.3	切り昆布煮物	18 0.7	キャベツと桜えびの和え物	18 0.4
		きゅうりの甘酢和え	6 0.3	浅漬け	4 0.3	きゅうりのゆかり和え	4 0.4	小松菜のおひたし	4 0.3	キャベツの酢の物	9 0.2	人参の甘酢和え	11 0.1
		☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
		合計	597 2.1	合計	512 1.9	合計	542 2.8	合計	572 2.1	合計	552 2.2	合計	596 2.2
昼		茶飯	255 0.7	ご飯 150g	252 0.0								
		おでん	165 2.0	豚肉のすき焼き煮	162 0.8	八宝菜	176 1.8	いり鶏	190 0.9	メルルーサのフライ	177 0.9		
夕		マカロニサラダ	102 0.3	だし巻き卵	104 0.4	松風焼き	77 0.5	かき揚げ	158 0.0	ポテトフレンチサラダ	64 0.3		
		小松菜のジャコ炒め	18 0.3	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	キャベツのゴマ酢和え	36 0.2	きゅうりとわかめの酢の物	10 0.8	きのこの当座煮	9 0.2		
		☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
		合計	540 3.3	合計	538 1.8	合計	584 2.5	合計	627 1.8	合計	510 1.5		

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 0.0	ご飯 150g	252 0.0								
		かに玉	183 0.8	鶏肉のトマト煮	188 0.7	焼き魚(ほっけ)	90 1.2	豚肉と玉ねぎの炒め物	187 0.5	さわらの西京みそ焼き	152 1.5	ミートローフ	176 0.9
夕		高野豆腐の煮物	62 0.6	ほうれん草のキッシュ	94 0.5	厚揚げのみそ炒め	106 0.7	高野豆腐の煮物	62 0.6	ひじきの五目煮	50 0.6	ポテトサラダ	104 0.3
		マカロニのナポリタン	19 0.4	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	じゃが芋のベーコン煮	55 0.4	キャベツ酢の物	14 0.3	さつま芋の田舎煮	58 0.2	小松菜のジャコ炒め	18 0.3
		きゅうりの浅漬け	3 0.2	いんげんのおかか和え	4 0.2	小松菜の辛子和え	4 0.3	いんげんのきんぴら	15 0.2	きゅうりの中華風	13 0.3	大根の甘酢和え	8 0.1
		☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
		合計	519 2.0	合計	554 1.7	合計	507 2.6	合計	530 1.6	合計	525 2.6	合計	558 1.6
昼		ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	さつま芋ご飯	297 0.7	ご飯 150g	252 0.0		
		白身魚のオイスター風味	129 0.9	鯆の南蛮漬け	177 1.1	鶏肉のみそくわ焼き	179 1.1	鯖塩焼き	144 0.9	牛肉とごぼうの旨煮	148 0.7		
夕		マセドアンサラダ	100 0.2	さつま揚げとごぼうの煮物	51 0.7	大根の煮物	49 0.8	揚げだし豆腐	100 0.6	はんぺん入り卵焼き	71 0.4		
		にんじんのしりしり	33 0.2	さつま芋のレモン煮	61 0.1	ツナサラダ	36 0.6	甘辛ウィンピー	55 0.4	キャベツと油揚げのさつ	31 0.4		
		えのきだけのしそ酢和え	7 0.1	もやしのおひたし	6 0.2	わかめの生姜炒め	8 0.3	白菜の甘酢炒め	14 0.1	いんげんのきんぴら	15 0.2		
		☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
		合計	521 1.4	合計	547 2.1	合計	524 2.8	合計	610 2.7	合計	517 1.7		

2022年11月献立(後半)

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	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 麻婆豆腐 165 1.0 春雨サラダ 55 0.3 大根とベーコンの炒め物 33 0.4 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 509 2.0	茶飯 255 0.7 ほっけのみそ焼き 91 0.9 かき揚げ 158 0.0 ツナサラダ 36 0.6 大豆の煮物 35 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 575 2.3	ご飯 150g 252 0.0 オムレツ 190 1.1 切干大根の五目煮 59 0.4 ひじきのサラダ 24 0.4 ほうれん草のソテー 12 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 537 2.1	ご飯 150g 252 0.0 鯖のきのこマヨネーズ焼き 176 0.4 がんもの含め煮 61 0.7 もやしのカレー炒め 24 0.4 きゅうりと麩の酢の物 11 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 524 1.7	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉の香味揚げ 217 1.4 おさつサラダ 100 0.2 小松菜のきのこ和え 14 0.3 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 587 2.2	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 南瓜の煮物 26 0.3 白菜の甘酢炒め 14 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 551 2.1
夕	ご飯 150g 252 0.0 天ぷらの盛り合わせ 391 0.1 車麩の煮物 56 0.5 天つゆ 10 0.4 酢の物 8 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 717 1.3	ご飯 150g 252 0.0 黒酢鶏 200 1.1 ブロッコリーのマヨグラタン 72 0.3 もやしと油揚げの炒め物 25 0.6 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 553 2.2	ご飯 150g 252 0.0 鮭のみそ田楽 154 1.1 春雨と挽肉の炒め物 66 0.3 里芋の白煮 25 0.5 きゅうりのゆかり和え 4 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 501 2.3	ご飯 150g 252 0.0 肉だんご 252 1.2 スペイン風オムレツ 78 0.4 きこの炒り煮 23 0.4 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 619 2.2	ご飯 150g 252 0.0 太刀魚のゆうあん焼き 186 1.5 厚揚げのみそ炒め 106 0.7 粉ふき芋 23 0.2 きゅうりのゴマ酢和え 8 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 575 2.6	

日付	28日	29日	30日				
	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)				
昼	ご飯 150g 252 0.0 鯖の照り焼き 157 0.9 高野豆腐の卵とじ 61 0.5 じゃが芋のゴマ酢和え 29 0.2 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 503 1.9	ご飯 150g 252 0.0 和風豆腐ハンバーグ 194 0.9 ポテトサラダ 104 0.3 小松菜と竹輪の炒め煮 26 0.5 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 582 1.9	ご飯 150g 252 0.0 さわらの照り焼き 140 0.8 豚肉と野菜の卵炒め 108 0.9 豆腐のみそ田楽 51 0.5 酢の物 8 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 559 2.5				
夕	☆ ☆ ☆ 鶏そぼろご飯 442 1.0 厚揚げと野菜の煮物 73 0.5 青菜としめじの和え物 8 0.2 もやしの辛子和え 5 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 528 2.0	ご飯 150g 252 0.0 鮭のフライ 205 0.7 南瓜のそぼろあんかけ 68 0.4 野菜の甘酢和え 12 0.3 わかめの生姜炒め 8 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 545 1.7	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 22 0.4 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 人参の甘酢和え 11 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 565 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

「こんにちは～！ゆいまあるのお弁当です。」お弁当をお渡しするときのご様子で、利用者様の変化が感じられます。

今年の夏は特に暑かったようで、ここへ来て体調を崩されている方が目につきます。体力の維持は、まず食べる事！

バランスの取れたゆいまあるのお弁当で、栄養をとり続けて下さい。

配達：K

〒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。

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。
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。