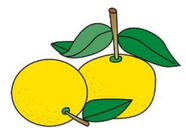
NPO 地域ケアネットワーク ゆいまぁる

2022年　12月

2022年12月献立（前半）

曜日	月	火	水	木	金	土
日付				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)
昼				ご飯 150g　252　0.0 和風ミートローフ　161　0.6 大根の煮物　49　0.8 じゃが芋とパプリカのマリネ　35　0.2 ほうれん草のおひたし　6　0.2 ☆　☆　☆ 合計　503　1.8	ご飯 150g　252　0.0 白身魚のケチャップあん　163　1.0 マカロニサラダ　102　0.3 ひじきの煮物　33　0.3 もやしのおひたし　6　0.2 ☆　☆　☆ 合計　556　1.8	ご飯 150g　252　0.0 とり天　310　0.6 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　668　1.3
夕				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 大学芋　84　0.2 小松菜の煮びたし　7　0.3 ☆　☆　☆ 合計　539　2.4	ご飯 150g　252　0.0 肉じゃが　183　0.8 寄せ卵　87　0.2 キャベツのゴマ酢和え　36　0.2 ほうれん草のナムル　11　0.2 ☆　☆　☆ 合計　569　1.4	

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　0.0 鰆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 春雨のチャプチェ　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 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	ご飯 150g　252　0.0 ドライカレー　222　0.6 南瓜とさつま芋のサラダ　125　0.2 ほうれん草のなると和え　11　0.2 わかめの生姜煮　4　0.3 ☆　☆　☆ 合計　614　1.3	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、　76　0.2 切り昆布煮物　18　0.7 キャベツの酢の物　9　0.2 人参グラッセ　10　0.1 合計　590　2.3
夕	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	茶飯　255　0.7 おでん　165　2.0 マカロニサラダ　102　0.3 小松菜のジャコ炒め　18　0.3 甘酢生姜　2　0.2 ☆　☆　☆ 合計　542　3.5	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 八宝菜　176　1.8 松風焼き　77　0.5 ほうれん草のゴマみそ和え　19　0.2 金時豆の煮物　43　0.0 ☆　☆　☆ 合計　567　2.5	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	

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　0.0 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	☆☆　288　0.7 ちらし寿司　165　1.5 がんもの含め煮　61　0.7 ほうれん草のきのこ和え　29　0.2 大豆煮物　70　0.2 ☆　☆　☆ 合計　613　3.3	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
夕	ご飯 150g　252　0.0 かに玉　183　0.8 高野豆腐の煮物　62　0.6 マカロニのナポリタン　19　0.4 きゅうりの浅漬け　3　0.2 ☆　☆　☆ 合計　519　2.0	ご飯 150g　252　0.0 牛肉とごぼうの旨煮　148　0.7 はんぺん入り卵焼き　71　0.4 キャベツと油揚げのさっと煮　31　0.4 いんげんのきんぴら　15　0.2 ☆　☆　☆ 合計　517　1.7	ご飯 150g　252　0.0 鯵の南蛮漬け　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 もやしのおひたし　6　0.2 ☆　☆　☆ 合計　547　2.1	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 甘辛ウィンピー　55　0.4 白菜の甘酢炒め　14　0.1 ☆　☆　☆ 合計　610　2.7	

NPO 地域ケアネットワーク ゆいまぁる

2022年12月献立（後半）

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	0.0	ご飯 150g	252	0.0	茶飯	255	0.7	ご飯 150g	252	0.0	とうもろこしの炊き込み	263	0.5	ご飯 150g	252	0.0
	鮭のちゃんちゃん焼き	155	1.3	麻婆豆腐	165	1.0	ほっけのみそ焼き	91	0.9	オムレツ	190	1.1	タンドリーチキン	197	0.7	鶏肉の香味揚げ	217	1.4
	カニカマ入り卵焼き	74	0.7	春雨サラダ	55	0.3	かき揚げ	158	0.0	切干大根の五目煮	59	0.4	ポテトサラダ	104	0.3	おさつサラダ	100	0.2
	南瓜の甘煮	39	0.4	大根とベーコンの炒め物	33	0.4	ツナサラダ	36	0.6	ひじきのサラダ	24	0.4	さつま芋とりんごの煮物	46	0.1	小松菜のきのこ和え	14	0.3
	キャベツの酢の物	9	0.2	わかめの生姜煮	4	0.3	大豆の煮物	35	0.1	ほうれん草のソテー	12	0.2	ほうれん草のおひたし	6	0.2	浅漬け	4	0.3
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	合計	529	2.6	合計	509	2.0	合計	575	2.3	合計	537	2.1	合計	616	1.8	合計	587	2.2
夕	ご飯 150g	252	0.0	ご飯 150g	252	0.0	ご飯 150g	252	0.0	ご飯 150g	252	0.0	ご飯 150g	252	0.0			
	豚肉とピーマンの千切り炒	204	1.2	天ぷらの盛り合わせ	391	0.1	黒酢鶏	200	1.1	鮭のみそ田楽	154	1.1	肉だんご	252	1.2			
	だし巻き卵	104	0.4	車麩の煮物	56	0.5	ブロッコリーのマヨグラタン	72	0.3	春雨と挽肉の炒め物	66	0.3	スペイン風オムレツ	78	0.4			
	ひじきときゅうりの酢の物	9	0.3	天つゆ	10	0.4	もやしと油揚げの炒め物	25	0.6	里芋の白煮	25	0.5	きのこの炒り煮	23	0.4			
	もやしのおひたし	6	0.2	酢の物	8	0.3	いんげんのおかか和え	4	0.2	きゅうりのゆかり和え	4	0.4	いんげんのゴマ和え	14	0.2			
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
	合計	575	2.1	合計	717	1.3	合計	553	2.2	合計	501	2.3	合計	619	2.2			

日付	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)
昼	ご飯 150g	252	0.0	ご飯 150g	252	0.0	ご飯 150g	252	0.0
	卵衣の鶏から揚げ	218	0.5	鯖の照り焼き	157	0.9	和風豆腐ハンバーグ	194	0.9
	切干大根の五目煮	59	0.4	高野豆腐の卵とじ	61	0.5	ポテトサラダ	104	0.3
	コールスロー	30	0.2	じゃが芋のゴマ酢和え	29	0.2	小松菜と竹輪の炒め煮	26	0.5
	もやしの辛子和え	5	0.3	小松菜のおひたし	4	0.3	もやしのおひたし	6	0.2
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	合計	564	1.4	合計	503	1.9	合計	582	1.9
夕	ご飯 150g	252	0.0	☆	☆	☆	ご飯 150g	252	0.0
	鰆の葱みそ焼き	148	0.9	鶏そぼろご飯	442	1.0	鮭のフライ	205	0.7
	鶏肉とキャベツのゴマ酢和え	52	0.9	厚揚げと野菜の煮物	73	0.5	南瓜のそぼろあんかけ	68	0.4
	大学芋	84	0.2	青菜としめじの和え物	8	0.2	野菜の甘酢和え	12	0.3
	ほうれん草のおひたし	6	0.2	もやしの辛子和え	5	0.3	わかめの生姜炒め	8	0.3
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	合計	542	2.2	合計	528	2.0	合計	545	1.7

◎ キャンセルや予約は、前営業日の昼12時までにお願いします。

☎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

◎ 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。
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。

お昼ご飯は、どうしてもタンパク質不足になりがちですが、ゆいまあるのおべんとうですとタンパク質と野菜がバランス良く摂れます。
おかげさまで、1kgの減量ができました。
ありがとう、ゆいまあるのお弁当！

ヘルプ:S

地域ケアネットワーク　ゆいまぁる　　ゆいまぁる南沢
〒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。