

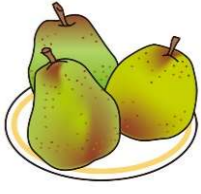



2023年10月献立表(前半)





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 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0		
	豚肉とピーマンの千切り炒め	143 0.8	鮭の塩麹焼き	104 0.5	とり天	310 0.6	鯖塩焼き	144 0.9	ヒレかつ	225 1.7	白身魚の南蛮漬け	140 0.9		
	寄せ卵	52 0.1	ぎせい豆腐	82 0.3	じゃが芋とツナの煮物	43 0.2	揚げだし豆腐	60 0.4	切干大根の五目煮	35 0.2	厚揚げのみそ炒め	64 0.4		
	ひじきときゅうりの酢の物	9 0.3	キャベツと桜えびの和え物	18 0.4	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	わかめの生姜煮	6 0.5	コールスロー	30 0.2	にんじんのしりしり	33 0.2		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	456 1.2		合計	456 1.2		合計	621 1.1		合計	462 1.8		合計	542 2.1	
夕	ご飯 150g	252 0.0	☆☆	288 0.7	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0				
	はんぺんのチーズフライ	188 1.2	筑前ちらし	130 1.0	かに玉	183 0.8	肉じゃが	128 0.6	鱈の照り焼き	126 0.3				
	南瓜とさつま芋のサラダ	75 0.1	厚揚げと野菜煮物	73 0.5	ひじきの五目煮	30 0.4	厚焼き玉子	62 0.2	とうもろこしのかき揚げ	94 0.6				
	ほうれん草のゴマ和え	16 0.3	フルーツきんとん	92 0.0	マカロニのナポリタン	19 0.4	キャベツのゴマ酢和え	36 0.2	ツナサラダ	36 0.6				
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆				
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆				
合計	531 1.6		合計	587 2.5		合計	484 1.6		合計	478 1.0		合計	508 1.5	

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 0.0	ご飯 150g	252 0.0	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		
	牛肉とごぼうの旨煮	104 0.5	鱈の塩焼き	118 0.3	ハンバーグ	225 1.1	白身魚のタルタルソース焼き	172 0.7	タンドリーチキン	197 0.7	鯖のみそ煮	178 1.2		
	厚焼き玉子	62 0.2	豚肉とピーマンの炒め物	56 0.3	マッシュポテト	61 0.2	車麩の煮物	34 0.3	ジャーマンポテト	37 0.1	ぎせい豆腐	82 0.3		
	キャベツと油揚げのさつと煮	31 0.4	じゃが芋の炒め煮	40 0.3	ひじきの煮物	33 0.3	小松菜のおひたし	4 0.3	ぜんまいの煮物	11 0.8	キャベツと桜えびの和え物	18 0.4		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	449 1.1		合計	466 0.9		合計	581 1.7		合計	462 1.3		合計	513 2.3	
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	茶飯	255 0.7				
	鮭のちゃんちゃん焼き	155 1.3	いり鶏	171 0.8	白身魚のフライ	177 0.9	皮なしシュウマイ	161 0.7	おでん	165 2.0				
	揚げだし豆腐	60 0.4	はんぺん入り卵焼き	43 0.2	ポテトフレンチサラダ	38 0.2	もやしと卵の酢の物	28 0.7	マカロニサラダ	71 0.2				
	さつま芋の田舎煮	58 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	大学芋	84 0.2	小松菜のジャコ炒め	18 0.3				
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆				
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆				
合計	525 1.9		合計	476 1.8		合計	476 1.3		合計	525 1.6		合計	509 3.2	

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	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	ご飯 150g	252 0.0		
	鮭のタルタルソース焼き	172 0.7	豚肉と玉ねぎの炒め物	131 0.4	鯖の西京みそ焼き	164 1.4	ミートローフ	176 0.9	オムレツ	190 1.1	鶏肉のトマト煮	169 0.5		
	厚揚げのみそ炒め	64 0.4	高野豆腐の煮物	37 0.4	切り昆布と厚揚げの煮物	49 0.5	スパゲッティサラダ	61 0.2	切干大根の五目煮	35 0.2	ほうれん草のキッシュ	58 0.3		
	じゃが芋のベーコン煮	55 0.4	わかめの生姜煮	6 0.5	さつま芋のオレンジ煮	67 0.1	ひじきの煮物	33 0.3	大豆煮物	70 0.2	もやしのゴマ酢和え	16 0.3		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	543 1.5		合計	426 1.2		合計	532 2.0		合計	522 1.4		合計	547 1.5	
夕	ご飯 150g	252 0.0	わかめご飯	261 0.6	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0				
	鶏肉のみそわ焼き	179 1.1	ぶりの照り焼き	159 1.1	鶏肉のカレー煮	224 1.0	鮭のみそ田楽	154 1.1	天ぷらの盛り合わせ	391 0.1				
	大根の煮物	29 0.5	揚げだし豆腐	60 0.4	マカロニ入りコールスロー	37 0.4	春雨と挽肉の炒め物	40 1.8	車麩の煮物	34 0.3				
	ツナサラダ	36 0.6	じゃが芋のゴマ酢和え	29 0.2	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	南瓜の煮物	26 0.3	天つゆ	10 0.4				
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	酢の物	8 0.3				
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆				
合計	496 2.2		合計	509 2.3		合計	529 1.7		合計	472 3.2		合計	695 1.1	

2023年10月献立表(後半)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28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 和風豆腐ハンバーグ 194 0.9 ポテトサラダ 62 0.2 小松菜と竹輪の炒め煮 26 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 534 1.6	ご飯 150g 252 0.0 煮魚(赤魚) 120 1.3 豚肉と野菜の卵炒め 65 0.5 じゃが芋のゴマ酢和え 29 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 466 2.0	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉の香味揚げ 217 1.4 おさつサラダ 60 0.1 小松菜のきのこ和え 14 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 543 1.8	ご飯 150g 252 0.0 鮭の西京みそ焼き 148 1.2 かき揚げ 95 0.0 ツナサラダ 36 0.6 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 531 1.8	ご飯 150g 252 0.0 麻婆豆腐 116 0.7 春雨サラダ 33 0.2 大根とベーコンの炒め物 33 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 434 1.3	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のきのこマヨネーズ焼き 172 0.4 がんもの含め煮 37 0.4 きゅうりと麩の酢の物 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 472 1.0
夕	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のオイスター風味 129 0.9 厚揚げのみそ炒め 64 0.4 にんじんのしりしり 33 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 478 1.5	ご飯 150g 252 0.0 酢鶏 180 0.8 ブロッコリーのマヨグラタン 43 0.2 もやしと油揚げの炒め物 25 0.6 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 500 1.6	ご飯 150g 252 0.0 鰹の照り焼き 126 0.3 高野豆腐の卵とじ 37 0.3 わかめの生姜煮 6 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 421 1.1	ご飯 150g 252 0.0 豚肉とピーマンの千切り炒め 143 0.8 寄せ卵 52 0.1 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 456 1.2	☆ ☆ 288 0.7 ちらし寿司 165 1.5 大根の煮物 49 0.8 ほうれん草のきのこ和え 29 0.2 大豆の煮物 35 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 566 3.3	

日付	30日	31日				
	メニュー	メニュー				
	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)				
昼	ご飯 150g 252 0.0 鰹の磯辺揚げ 227 0.7 豆腐と豚肉のチャンプル 74 0.2 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 569 1.2	ご飯 150g 252 0.0 ドライカレー 155 0.4 南瓜とさつま芋のサラダ 75 0.1 ほうれん草のなると和え 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 493 0.7				
夕	ご飯 150g 252 0.0 豚肉のやわらか生姜焼き 167 0.8 スパゲッティサラダ 61 0.2 きのこの炒り煮 23 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 503 1.4	ご飯 150g 252 0.0 白身魚の南蛮漬け 140 0.9 大根の煮物 29 0.5 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 476 1.8				

◎ 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

◎ 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。

今年の夏は、本当に厳しい暑さでしたね。
乗り越えた先には、お待ちかねの秋の美味しい
季節がやって来ます！
食べる事から皆様の健康をサポート出来るように
日々お弁当を作ります！ 厨房：S

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。

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。