


# 2023年11月献立表(前半)

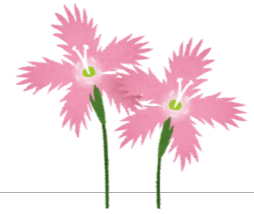

曜日	月	火	水	木	金	土
日付			1日	2日	3日	4日
			メニュー	メニュー	メニュー	メニュー
			カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼			ご飯 150g 鮭の塩麹焼き ぎせい豆腐 キャベツと桜えびの和え物 ☆ ☆ 合計	ご飯 150g とり天 じゃが芋とツナの煮物 もやしのゴマ酢和え ☆ ☆ 合計	ご飯 150g 鯖塩焼き 揚げだし豆腐 わかめの生姜煮 ☆ ☆ 合計	ご飯 150g ヒレかつ 切干大根の五目煮 コールスロー ☆ ☆ 合計
夕			☆☆ 筑前ちらし 厚揚げと野菜煮物 フルーツきんとん 小松菜のおひたし ☆ 合計	ご飯 150g かに玉 ひじきの五目煮 マカロニのナポリタン ☆ ☆ 合計	ご飯 150g 肉じゃが 厚焼き玉子 キャベツのゴマ酢和え ☆ ☆ 合計	  合計

日付	6日	7日	8日	9日	10日	11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 鯖のみそ煮 ぎせい豆腐 キャベツと桜えびの和え物 ☆ ☆ 合計	ご飯 150g 牛肉とごぼうの旨煮 南瓜のツナマヨグラタン キャベツと油揚げのさっと煮 ☆ ☆ 合計	ご飯 150g 鶏肉のから揚げ 厚焼き玉子 さつま芋の田舎煮 ☆ ☆ 合計	ご飯 150g ハンバーグ マッシュポテト ひじきの煮物 人参グラッセ ☆ 合計	ご飯 150g 白身魚のタルタルソース 車麩の煮物 小松菜のおひたし ☆ ☆ 合計	トマトピラフ タンドリーチキン ジャーマンポテト ぜんまいの煮物 ☆ ☆ 合計
夕	ご飯 150g 豚肉のすき焼き煮 厚焼き玉子 もやしのゴマ酢和え ☆ ☆ 合計	茶飯 おでん マカロニサラダ 小松菜のおひたし ☆ ☆ 合計	ご飯 150g 皮なしシュウマイ もやしと卵の酢の物 大学芋 ☆ ☆ 合計	ご飯 150g 白身魚のフライ ポテトフレンチサラダ きこの当座煮 ☆ ☆ 合計	ご飯 150g いり鶏 はんぺん入り卵焼き きゅうりとわかめの酢の物 ☆ ☆ 合計	 合計

日付	13日	14日	15日	16日	17日	18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 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のキッシュ もやしのゴマ酢和え ☆ ☆ 合計	ご飯 150g 鮭のタルタルソース焼き 厚揚げのみそ炒め じゃが芋のベーコン煮 ☆ ☆ 合計	ご飯 150g 豚肉と玉ねぎの炒め物 高野豆腐の煮物 わかめの生姜煮 ☆ ☆ 合計	ご飯 150g 鯖の西京みそ焼き 切り昆布と厚揚げの煮物 さつま芋のオレンジ煮 ☆ ☆ 合計	ご飯 150g ミートローフ スパゲッティサラダ ひじきの煮物 ☆ ☆ 合計	ご飯 150g オムレツ 切干大根の五目煮 大豆煮物 ☆ ☆ 合計
夕	ご飯 150g 八宝菜 松風焼き ブロccoliのサラダ ☆ ☆ 合計	ご飯 150g 鶏肉のみそわ焼き 大根の煮物 ツナサラダ ☆ ☆ 合計	わかめご飯 ぶりの照り焼き 揚げだし豆腐 じゃが芋のゴマ酢和え ☆ ☆ 合計	ご飯 150g 鶏肉のカレー煮 マカロニ入りコールスロー ほうれん草のおひたし ☆ ☆ 合計	ご飯 150g 鮭のみそ田楽 春雨と挽肉の炒め物 南瓜の煮物 ☆ ☆ 合計	 合計

# 2023年11月献立表(後半)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25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 白身魚のきのこマヨネーズ! 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	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 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 533 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
夕	ご飯 150g 252 0.0 肉だんご 252 1.2 スペイン風オムレツ 47 0.2 キャベツと油揚げのさつと煮 31 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 582 1.8	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	☆ ☆ 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	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	

日付	27日	28日	29日	30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 豚肉と玉ねぎの炒め物 131 0.4 ふくさ卵 51 0.4 南瓜の煮物 26 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 460 1.1	ご飯 150g 252 0.0 鮭の磯辺揚げ 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 南瓜とさつまいものサラダ 75 0.1 ほうれん草のなると和え 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 493 0.7	ご飯 150g 252 0.0 鱈の塩焼き 116 0.7 切り昆布と厚揚げの煮物 49 0.5 さつまいものオレンジ煮 67 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 484 1.3			
夕	ご飯 150g 252 0.0 鮭のフライ 205 0.7 南瓜のそぼろあんかけ 41 0.2 野菜の甘酢和え 12 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 510 1.2	ご飯 150g 252 0.0 豚肉のやわらか生姜焼き 167 0.8 สปา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	ご飯 150g 252 0.0 親子巻き蒸し 174 1.1 さつまい揚げとごぼうの煮物 31 0.4 茄子のみそ炒め 41 0.9 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 498 2.4			

◎ 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

◎ 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。

今カフェ笠松では、お弁当販売の他に店内食限定でドライカレーもお召し上がりいただけます。喉ごしがすっきりなフルマウンテンコーヒーやカフェ特製ジンジャーエール、クッキーやパウンドケーキも販売しています。ご来店、お待ちしております。 **カフェ:M**

### 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。

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。**