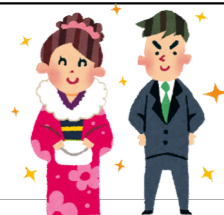




2024年1月献立表(前半)

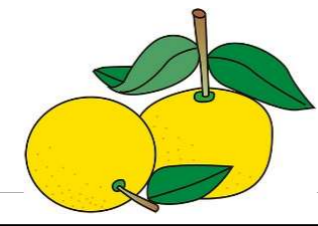

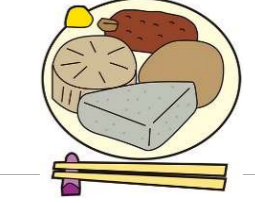
曜日	月	火	水	木	金	土
日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
昼				ご飯 150g 252 0.0 焼き魚(さけ) 124 0.6 ぎせい豆腐 82 0.3 キャベツと桜えびの和え物 18 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 476 1.3	ご飯 150g 252 0.0 鮭のタンドリー焼き 173 1.3 春雨と挽肉の炒め物 40 0.2 青のりポテト 27 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 492 1.6	ご飯 150g 252 0.0 鯖塩焼き 144 0.9 揚げだし豆腐 60 0.4 じゃが芋のゴマ酢和え 29 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 485 1.5
夕				ご飯 150g 252 0.0 とり天 310 0.6 じゃが芋とツナの煮物 43 0.2 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 621 1.1	☆ ☆ 288 0.7 筑前ちらし 130 1.0 厚揚げと野菜煮物 73 0.5 フルーツきんとん 92 0.0 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 587 2.5	

日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼	ご飯 150g 252 0.0 鮭のタルタルソース焼き 172 0.7 里芋の煮物 48 0.5 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 476 1.5	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 37 0.1 ぜんまいの煮物 11 0.8 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 513 2.3	ご飯 150g 252 0.0 鯖のみそ煮 178 1.2 ぎせい豆腐 82 0.3 キャベツと桜えびの和え物 18 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 530 1.9	ご飯 150g 252 0.0 牛肉とごぼうの旨煮 104 0.5 南瓜のツナマヨグラタン 74 0.2 キャベツと油揚げのさっと煮 31 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 461 1.1	ご飯 150g 252 0.0 鱈の塩焼き 118 0.3 豚肉とピーマンの炒め物 56 0.3 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 466 0.9	ご飯 150g 252 0.0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト 61 0.2 ひじきの煮物 33 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 571 1.6
夕	ご飯 150g 252 0.0 シュウマイ 188 0.7 もやしと卵の酢の物 28 0.7 大学芋 84 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 552 1.6	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 豚肉のすき焼き煮 113 0.6 厚焼き玉子 62 0.2 白菜の甘酢炒め 14 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 441 0.9	茶飯 255 0.7 おでん 165 2.0 マカロニサラダ 71 0.2 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 495 3.2	ご飯 150g 252 0.0 酢鶏 180 0.8 ブロccoli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	

日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼	ご飯 150g 252 0.0 ミートローフ 176 0.9 スパゲッティサラダ 61 0.2 ひじきの煮物 33 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 522 1.4	ご飯 150g 252 0.0 オムレツ 190 1.1 切干大根の五目煮 35 0.2 大豆煮物 70 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 547 1.5	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のトマト煮 169 0.5 ほうれん草のキッシュ 58 0.3 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 495 1.1	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のタルタルソース焼 172 0.7 厚揚げのみそ炒め 64 0.4 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 543 1.5	ご飯 150g 252 0.0 豚肉と玉ねぎの炒め物 131 0.4 高野豆腐の煮物 37 0.4 わかめの生姜煮 6 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 426 1.2	ご飯 150g 252 0.0 鯖の西京みそ焼き 164 1.4 切り昆布と厚揚げの煮物 49 0.5 さつま芋のオレンジ煮 67 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 532 2.0
夕	ご飯 150g 252 0.0 鮭のみそ田楽 154 1.1 春雨と挽肉の炒め物 40 0.2 南瓜の煮物 26 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 472 1.6	ご飯 150g 252 0.0 天ぶらの盛り合わせ 391 0.1 車麩の煮物 34 0.3 天つゆ 10 0.4 酢の物 8 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 695 1.1	ご飯 150g 252 0.0 八宝菜 123 1.3 松風焼き 46 0.3 ブロccoliのサラダ 15 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 436 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 29 0.5 ツナサラダ 36 0.6 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 496 2.2	わかめご飯 261 0.6 ぶりの照り焼き 159 1.1 揚げだし豆腐 60 0.4 じゃが芋のゴマ酢和え 29 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 509 2.3	

2024年1月献立表(後半)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27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 鰹の野菜あんかけ 166 0.8 かき揚げ 95 0.0 ツナサラダ 36 0.6 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 549 1.4	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 鯖の焼きつけ 216 1.4 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 516 2.0	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
夕	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	ご飯 150g 252 0.0 鮭のちゃんちゃん焼き 155 1.3 厚焼き玉子 62 0.2 さつま芋の田舎煮 58 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 527 1.7	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っと煮 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 皮なしシウマイ 161 0.7 もやしと卵の酢の物 28 0.7 大学芋 84 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 525 1.6	

日付	29日	30日	31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 卵衣の鶏から揚げ 218 0.5 切干大根の五目煮 35 0.2 コールスロー 30 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 535 0.9	ご飯 150g 252 0.0 鯖の照り焼き 157 0.9 高野豆腐の卵とじ 37 0.3 南瓜の煮物 26 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 472 1.5	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 里芋の白煮 25 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 459 1.3				
夕	ご飯 150g 252 0.0 鰹の葱みそ焼き 137 0.9 鶏肉とキャベツのゴマ酢和え 32 0.5 里芋の白煮 25 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 446 1.9	☆ ☆ ☆ ☆ 鶏そぼろご飯 442 1.0 厚揚げと野菜の煮物 44 0.3 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 499 1.8	ご飯 150g 252 0.0 鯖のフライ 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				

◎ 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。

献立表について

2月の献立表は1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。

◆◆◆ 年末・年始のお弁当について ◆◆◆ 12/29~1/3の期間はお休みです

曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼	○	○	○	○	×	×	=
夕	○	○	○	○	×	=	=
日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼	×	×	×	○	○	○	=
夕	×	×	×	○	○	=	=

食事部管理者

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。