



2018年 11月

11月 平成30年11月の献立(前半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土
----	---	---	---	---	---	---

日付	メニュー		メニュー		メニュー		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)	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	ご飯 150g	252 0	きのこご飯	282 0.7
							鶏肉のマーマレード煮	168 1.5	鯖のみそ煮	178 1.2	かじきの西京みそ焼き	146 0.7
夕							切干大根の五目煮	59 0.4	卵の花	54 0.4	ひじきの五目煮	50 0.6
							茄子のみそ炒め	41 0.5	野菜の甘酢和え	12 0.3	白いんげん豆の煮物	46 0.1
合計			合計		合計		浅漬け	4 0.3	キャベツのソテー	14 0.1	小松菜の辛子和え	4 0.3
							ブロッコリーとカニカマサラダ	15 0.4	☆	☆	☆	☆
合計			合計		合計		合計	539 3.1	合計	510 2	合計	528 2.4

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	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	茶飯	255 0.7	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
	ミートローフ	176 0.9	煮魚(赤魚)	120 1.3	豚肉の南蛮漬け	201 0.8	おでん	165 2	肉じゃが	183 0.8	卵衣の鶏から揚げ	218 0.5
夕	ポテトサラダ	104 0.3	ふくさ卵	85 0.7	さつま揚げとごぼうの煮物	51 0.7	皮なしシュウマイ	84 0.5	鯖の塩焼き	78 0.5	大根の煮物	49 0.8
	キャベツと油揚げのさつと煮	31 0.4	じゃが芋のベーコン煮	55 0.4	青菜の菊花和え	14 0.4	酢の物	8 0.3	大根と桜えびの炒め煮	15 0.3	ひじきのサラダ	24 0.4
	ほうれん草のナムル	11 0.2	春菊のおひたし	6 0.2	わかめの生姜煮	4 0.3	☆	☆	キャベツの浅漬け	4 0.3	いんげんのおかか和え	4 0.2
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計	574 1.8	合計	518 2.6	合計	522 2.2	合計	512 3.5	合計	532 1.9	合計	547 1.9	

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	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	鯖のみそマヨネーズ焼き	128 0.7	鶏そぼろご飯	442 1	メルルーサのフライ	177 0.9	かじきの和風ステーキ	192 0.9	ほっけのみそ焼き	90 0.8	春巻き	206 0.5
夕	高野豆腐の揚げ煮	104 0.6	がんもの含め煮	61 0.7	マカロニ入りコールスロー	61 0.7	春雨と挽肉の炒め物	66 0.3	豚肉ときのこのしぐれ煮	82 0.6	南瓜のそぼろあんかけ	67 0.4
	青菜のおひたし	11 0.3	りんごのコンポート	36 0	大豆と野菜の煮物	31 0.2	南瓜とレーズンのバター煮	31 0.1	キャベツとジャコのとえ物	21 0.5	ほうれん草のゴマ和え	16 0.3
	もやしの炒め物	10 0.4	ほうれん草のおひたし	6 0.2	小松菜の辛子和え	4 0.3	キャベツのおかか和え	5 0.4	金時豆の煮物	43 0	きゅうりの中華風	13 0.3
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計	505 2	合計	545 1.9	合計	525 2.1	合計	546 1.7	合計	501 2.5	合計	554 1.5	

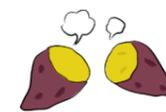
平成30年11月の献立(後半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

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	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 鶏肉と野菜の黒酢あん 258 1 マカロニサラダ 102 0.3 さつま芋のレモン煮 61 0.1 もやしの辛子和え 5 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 678 1.7	ご飯 150g 252 0 鱈の葱みそ焼き 148 0.9 高野豆腐の詰め煮 77 0.7 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ほうれん草のおひたし 6 0.2 大根のきんぴら 10 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 509 2.3	ご飯 150g 252 0 エビフライ 158 1.1 根菜の煮物 51 0.7 コールスロー 30 0.2 なめたけ 9 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 500 2.3	ご飯 150g 252 0 牛肉とごぼうの旨煮 148 0.7 南瓜のツナマヨグラタン 92 0.2 ブロッコリーのゴマ和え 16 0.2 酢の物 8 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 516 1.4	ご飯 150g 252 0 ぶりの照り焼き 193 1.1 炒り豆腐 71 0.4 小松菜のきのこ和え 14 0.3 浅漬け 4 0.3 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 544 2.5	ご飯 150g 252 0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト 75 0.1 切り昆布の煮物 21 0.8 キャベツのコーン和え 7 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 580 2.4
夕	おあげそばろご飯 324 0.5 さわらの西京みそ焼き 152 1.5 里芋のとも和え 74 0.6 ほうれん草の炒り卵和え 36 0.7 わかめの生姜炒め 8 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 594 3.6	ご飯 150g 252 0 肉豆腐 185 1.4 彩り卵焼き 65 0.3 きゅうりとわかめの酢の物 10 0.8 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 526 2.7	ご飯 150g 252 0 かに玉 183 0.8 じゃが芋とツナの煮物 62 0.3 マカロニのナポリタン 47 0.4 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 548 1.8	☆ ☆ 288 0.7 ちらし寿司 165 1.5 がんもの含め煮 61 0.7 青菜のおひたし 11 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 525 3.2	ご飯 150g 252 0 焼き魚(ほっけ) 80 0.8 さつま芋入りかき揚げ 123 0.1 大豆とひじきの煮物 20 0.1 いんげんのゴマ和え 14 0.2 人参のきんぴら 17 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 506 1.3	

日付	26日	27日	28日	29日	30日	
	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)	
昼	ご飯 150g 252 0 白身魚のケチャップあん 163 1 鶏肉とピーマンの炒め物 74 0.6 茄子の田舎煮 35 0.4 春菊のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 530 2.2	ご飯 150g 252 0 麻婆豆腐 165 1 南瓜のいとこ煮 86 0.4 炒めなます 18 0.3 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 525 2	ご飯 150g 252 0 鯡の磯辺揚げ 227 0.7 ポークビーンズ 79 0.4 キャベツの煮びたし 12 0.2 かぶの梅和え 5 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 575 1.7	ご飯 150g 252 0 いり鶏 190 0.9 はんぺん入り卵焼き 71 0.4 ほうれん草のゴマ和え 16 0.3 キャベツの酢の物 9 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 538 1.8	ご飯 150g 252 0 鮭のきのこけんちん焼き 157 0.8 厚揚げのみそ炒め 106 0.7 青のりポテト 27 0.1 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 548 1.8	
夕	ご飯 150g 252 0 豚肉のやわらか生姜焼き 167 0.8 南瓜ときゅうりのサラダ 118 0.3 小松菜の辛子和え 9 0.4 キャベツのソテー 14 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 560 1.6	ご飯 150g 252 0 秋刀魚のおろし和え 240 0.6 八宝菜 60 0.5 豆腐のみそ田楽 51 0.5 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 607 1.8	ご飯 150g 252 0 鶏つくね 261 1 切干大根の五目煮 40 0.4 じゃが芋とパプリカのマリネ 35 0.2 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 592 1.9	ご飯 150g 252 0 コロッケ 283 0.8 マカロニサラダ 102 0.3 大根と油揚げの煮物 24 0.3 えのきだけのしそ酢和え 7 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 668 1.5	ご飯 150g 252 0 鶏肉のトマト煮 188 0.7 そら豆のキッシュ 112 0.6 チンゲン菜と厚揚げの煮びたし 22 0.3 かぶの酢の物 7 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 581 1.7	

地域ケアネットワーク ゆいまある ゆいまある南沢
住所と電話番号
 〒203-0023 東久留米市南沢2-13-11
 電話 **042-479-8011**
 ファックス **042-479-8013**
 E-Mail: shokuji@yuimarlu.jp



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が、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。



- ◎ 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。
- ◎ お弁当は予定時間にお届けしますが、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。
- ◎ キャンセルや予約は前日午後3時までをお願いします。
- ◎ 表示されている塩分はご飯に添えてある、梅干しの塩分は含まれていません。(小梅干し1個 塩分0.4g)
- ◎ お弁当箱は110℃の加熱には耐えられますが、油が多く含まれている食品を電子レンジで加熱する場合、600W1分から1分半で、110℃以上になる場合がありますので、ご注意ください。