



2018年 12月

# 12月 平成30年12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		1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)								
昼											ご飯 150g	252 0
											とり天	310 0.6
夕											春雨のチャプチェ	49 0.6
											大豆とひじきの煮物	20 0.1
合計											浅漬け	4 0.3
合計											☆	☆ ☆
合計											合計	635 1.6

日付	3日		4日		5日		6日		7日		8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	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
	豚肉のやわらか生姜焼き	167 0.8	鶏の照り焼き	181 0.7	白身魚のオイスター風味	129 0.9	ぶた天	221 0.4	麻婆豆腐	165 1	秋刀魚の蒲焼	289 0.7		
	マカロニサラダ	102 0.3	スペイン風オムレツ	78 0.4	高野豆腐の煮物	62 0.6	春雨サラダ	55 0.3	南瓜のいとこ煮	86 0.4	ふくさ卵	85 0.7		
	さつま芋のレモン煮	61 0.1	青菜のおひたし	11 0.3	さつま芋とりんごの煮物	46 0.1	大豆と野菜の煮物	31 0.2	もやしと油揚げの炒め物	25 0.6	里芋の白煮	25 0.5		
	ほうれん草のおひたし	6 0.2	大豆の煮物	35 0.1	キャベツのソテー	14 0.1	かぶの浅漬け	4 0.3	浅漬け	4 0.3	キャベツのおかか和え	5 0.4		
☆	☆ ☆	和風スパゲッティ	43 0.4	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆			
合計		588 1.4	合計		600 1.9	合計		503 1.7	合計		532 2.3	合計		656 2.3
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0				
	エビフライ	158 1.1	鯖のみそ煮	178 1.2	いり鶏	190 0.9	さわらの照り焼き	140 0.8	春巻き	206 0.5				
	厚揚げのみそ炒め	106 0.7	卵の花	54 0.4	鮭の塩焼き	55 0.8	じゃが芋と豚肉の煮物	82 0.3	じゃが芋のそぼろあん	140 0.6				
	南瓜とレーズンのバター煮	31 0.1	キャベツと桜えびの和え物	18 0.4	じゃが芋のゴマ酢和え	29 0.2	ひじきのサラダ	24 0.4	白菜とみかんのサラダ	10 0.3				
	浅漬け	4 0.3	かぶのゆず漬	10 0.1	小松菜の煮びたし	7 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2	わかめの生姜炒め	8 0.3				
☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆					
合計		551 2.2	合計		512 2.1	合計		533 2.2	合計		521 1.8	合計		616 1.7

日付	10日		11日		12日		13日		14日		15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	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
	肉じゃが	183 0.8	ドライカレー	222 0.6	焼き魚(ほっけ)	80 0.8	白身魚のケチャップあん	163 1	鱈の磯辺揚げ	227 0.7	オムレツ	190 1.1		
	さわらの西京みそ焼きf	85 0.5	おさつサラダ	100 0.2	かき揚げ	158 0	ひじきの五目煮	50 0.6	里芋の煮物	69 0.7	切干大根の五目煮	40 0.4		
	ブロッコリーのゴマ和え	16 0.2	ナムル	22 0.4	南瓜の煮物	26 0.3	さつま芋のオレンジ煮	67 0.1	きゅうりとわかめの酢の物	10 0.8	きゅうりとわかめの酢の物	10 0.8		
	浅漬け	4 0.3	大根のゆず漬	8 0.5	酢の物	8 0.3	小松菜の辛子和え	4 0.3	もやしの辛子和え	5 0.3	ほうれん草のソテー	12 0.2		
☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	きのこのソテー	11 0.3	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆			
合計		540 1.8	合計		604 1.7	合計		535 1.7	合計		536 2	合計		563 2.5
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	にんじんご飯	270 1.1	ご飯 150g	252 0				
	鶏つくね	261 1	かに玉	183 0.8	鶏肉のトマト煮	188 0.7	ぶりのゆずみそ焼き	206 1.2	牛肉とごぼうの旨煮	148 0.7				
	切干大根の五目煮	59 0.4	豚肉ときのこのしぐれ煮	84 0.6	ほうれん草のキッシュ	94 0.5	大根の煮物	49 0.8	はんぺん入り卵焼き	71 0.4				
	小松菜の辛子和え	4 0.3	マカロニのナポリタン	47 0.4	きのこの炒り煮	23 0.4	チンゲン菜と厚揚げの煮びたし	22 0.3	キャベツとジャコの和え物	21 0.5				
	かぶの酢の物	7 0.1	もやしの辛子和え	5 0.3	大根のゆかり和え	4 0.4	なめたけ	9 0.3	ほうれん草のナムル	11 0.2				
☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆					
合計		583 1.8	合計		571 2.1	合計		561 2	合計		571 3.9	合計		503 1.8

# 平成30年12月の献立(後半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土						
日付	17日		18日		19日		20日		21日		22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 シュウマイ マカロニ入りコールスロー 青菜のおひたし 金時豆の煮物 ☆	252 0 188 0.7 61 0.7 11 0.3 43 0 ☆ ☆ ☆	茶飯 おでん 松風焼き 酢の物 ☆ ☆	255 0.7 165 2 77 0.5 8 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	ご飯 150g ミートローフ じゃが芋と卵のサラダ ほうれん草のゴマ和え 浅漬け ☆	252 0 176 0.9 102 0.2 16 0.3 4 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 鶏肉のマーメレード煮 ポークビーンズ きゅうりとわかめの酢の物 春菊のおひたし スクランブルエッグ	252 0 168 1.5 79 0.4 10 0.8 6 0.2 24 0.2	ご飯 150g 鯖のきのこマヨネーズ焼 根菜の煮物 豆腐のみそ田楽 小松菜の辛子和え ☆	252 0 176 0.4 51 0.7 51 0.5 4 0.3 ☆ ☆ ☆	☆☆☆ 筑前ちらし がんもの含め煮 大学芋 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	264 0.6 130 1 61 0.7 83 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	合計	555 1.7	合計	505 3.5	合計	550 1.7	合計	539 3.1	合計	534 1.9	合計	538 2.5
夕	ご飯 150g 和風豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ キャベツと油揚げのさつと煮 ほうれん草のおひたし 人参グラッセ 合計	252 0 194 0.9 100 0.2 31 0.4 6 0.2 10 0.1 593 1.8	ご飯 150g 野菜の肉巻フライ 根菜の煮あえ ポテトフレンチサラダ 浅漬け ☆ 合計	252 0 222 0.7 45 0.4 59 0.3 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 582 1.7	ご飯 150g 煮魚(赤魚) ぎせい豆腐 チンゲン菜の生姜炒め もやしの酢の物 ☆ 合計	252 0 120 1.3 137 0.5 18 0.2 8 0.2 ☆ ☆ ☆ 535 2.2	ご飯 150g たぶらの盛り合わせ 車麩の煮物 かぶの酢の物 天つゆ ☆ 合計	252 0 391 0.1 56 0.5 7 0.1 17 0.7 ☆ ☆ ☆ 723 1.4	トマトピラフ タンドリーチキン ジャーマンポテト キャベツときゅうりのゴマ酢和え ほうれん草のソテー ☆ 合計	268 0.7 197 0.7 62 0.4 61 0.5 12 0.2 ☆ ☆ ☆ 600 2.5		合計

日付	24日 振替休日		25日		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)	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 卵衣の鶏から揚げ ポテトサラダ 大豆と野菜の煮物 ほうれん草のソテー ☆	252 0 218 0.5 104 0.3 31 0.2 12 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g さわらの西京みそ焼き ひじきの五目煮 白いんげん豆の煮物 キャベツのコーン和え ブロッコリーとカニカマサラダ	252 0 152 1.5 50 0.6 46 0.1 7 0.4 15 0.4	ご飯 150g かじきの和風ステーキ 高野豆腐の揚げ煮 青のりポテト なめたけ ☆	252 0 192 0.9 104 0.6 27 0.1 9 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g ヒレかつ 南瓜ときゅうりのサラダ ほうれん草のきのこ和え わかめの生姜煮 ☆	252 0 225 1.7 118 0.3 29 0.2 4 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g ハンバーグ グリーンマッシュポテト 切り昆布の煮物 キャベツのソテー ☆	252 0 225 1.1 61 0.3 21 0.8 14 0.1 ☆ ☆ ☆		合計
	合計	617 1.2	合計	522 3	合計	584 1.9	合計	628 2.5	合計	573 2.3	合計	
夕	ご飯 150g 肉豆腐 彩り卵焼き 小松菜の辛子和え 白菜の甘酢炒め ☆	252 0 185 1.4 65 0.3 9 0.4 14 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 鯖の立田揚げ 里芋のとも和え 野菜の甘酢和え 人参のきんぴら ☆	252 0 179 0.6 74 0.6 12 0.3 17 0.1 ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ 鶏そぼろご飯 がんもの含め煮 りんごのコンポート ☆ 合計	☆ ☆ ☆ 442 1 61 0.7 36 0 ☆ ☆ ☆ 539 1.7	ご飯 150g ぶりの照り焼き じゃが芋とツナの煮物 きのこの当座煮 小松菜の煮びたし もやしの炒め物	252 0 193 1.1 62 0.3 9 0.2 7 0.3 10 0.4	ご飯 150g 鶏肉と野菜の黒酢あん ブロッコリーのマヨグラタン 大根と油揚げの煮物 春菊のゴマ和え ☆	252 0 258 1 72 0.3 24 0.3 12 0.2 ☆ ☆ ☆	合計	合計
	合計	525 2.2	合計	534 1.6	合計	539 1.7	合計	533 2.3	合計	618 1.8	合計	



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

1月の献立表は12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。

### 年末年始の休業のお知らせ

12月29日～1月4日まで



- ◎ 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。