



2018年 10月

10月 平成30年10月の献立(前半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

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

日付	1日		2日		3日		4日		5日		6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	☆☆☆	264 0.6	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
	筑前ちらし	130 1	秋刀魚のおろし和え	240 0.6	シュウマイ	188 0.7	白身魚のオイスター風味	129 0.9	鮭のちゃんちゃん焼き	130 1.2	麻婆豆腐	165 1
	がんもの含め煮	61 0.7	じゃが芋といんげんのゴマ和え	65 0.4	春雨のチャプチェ	49 0.6	ポテトサラダ	104 0.3	南瓜のそぼろあんかけ	62 0.4	じゃが芋のツナマヨグラタン	87 0.3
	白いんげん豆の煮物	46 0.1	マカロニのナポリタン	47 0.4	キャベツのゴマ酢和え	36 0.4	ほうれん草のきのこ和え	29 0.2	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	野菜の甘酢和え	12 0.3
	ほうれん草のおひたし	6 0.2	もやしのおひたし	6 0.2	金時豆の煮物	43 0	茄子のおひたし	5 0.2	浅漬け	4 0.3	なめたけ	9 0.3
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
合計	507 2.6	合計	610 1.6	合計	568 1.7	合計	519 1.6	合計	464 2.2	合計	525 1.9	
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		
	ドライカレー	222 0.6	肉豆腐	185 1.4	八宝菜	176 1.8	とり天	310 0.6	肉じゃが	183 0.8		
	五目なます	48 0.4	だし巻き卵	104 0.4	はんぺん入り卵焼き	71 0.4	さつま揚げとごぼうの煮物	51 0.7	鯖の塩焼き	82 0.5		
	青のりポテト	27 0.1	キャベツとジャコの和え物	21 0.5	茄子のみそ炒め	41 0.5	チンゲン菜の生姜炒め	18 0.2	小松菜のきのこ和え	14 0.3		
	もやしの炒め物	10 0.4	酢の物	8 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2	浅漬け	4 0.3	キャベツの酢の物	9 0.2		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	559 1.5	合計	570 2.6	合計	546 2.9	合計	635 1.8	合計	540 1.8	合計		

日付	8日 体育の日		9日		10日		11日		12日		13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	甘栗ご飯	281 0.7	☆	☆ ☆	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
	鶏肉のトマト煮	188 0.7	いり鶏	190 0.9	焼き魚(ほっけ)	80 0.8	鶏そぼろご飯	442 1	豚肉のやわらか生姜焼き	167 0.8	ぶりのゆずみそ焼き	153 0.8
	そら豆のキッシュ	112 0.6	さわらの西京みそ焼き	85 0.5	かき揚げ	158 0	がんもの含め煮	61 0.7	南瓜ときゅうりのサラダ	118 0.3	はんぺん入り卵焼き	71 0.4
	きのこの炒り煮	23 0.4	茄子の田舎煮	35 0.4	大豆と野菜の煮物	31 0.2	白いんげん豆の煮物	46 0.1	大豆とひじきの煮物	20 0.1	茄子の田舎煮	35 0.4
	小松菜の辛子和え	4 0.3	酢の物	8 0.3	キャベツの浅漬け	4 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2	キャベツのソテー	14 0.1	ほうれん草のナムル	11 0.2
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
合計	579 2	合計	570 2.1	合計	554 2	合計	555 2	合計	571 1.3	合計	533 2	
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		
	豚肉のピカタ	240 0.6	鮭のきのこけんちん焼き	157 0.8	ハンバーグ	225 1.1	メルルーサの揚げ煮	182 1.1	春巻き	206 0.5		
	マセドアンサラダ	100 0.2	根菜の煮あえ	45 0.4	マッシュポテト	75 0.1	ふくさ卵	85 0.7	鶏肉とピーマンの炒め物	74 0.6		
	青菜のおひたし	11 0.3	チーズ粉ふき芋	32 0.2	切り昆布の煮物	21 0.8	茄子の煮ひたし	13 0.3	ほうれん草のゴマ和え	16 0.3		
	キャベツの酢の物	9 0.2	ピーマンと竹輪のめんつゆ煮	22 0.3	もやしの炒め物	10 0.4	小松菜の辛子和え	4 0.3	きゅうりの中華風	13 0.3		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	612 1.3	合計	508 1.7	合計	583 2.4	合計	536 2.4	合計	561 1.7	合計		

日付	15日		16日		17日		18日		19日		20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	わかめご飯	261 0.6	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
	鮭の西京みそ焼き	148 1.2	かじきのマヨパン粉焼き	162 0.9	和風ミートローフ	161 0.6	鯖のみそ煮	178 1.2	鶏肉のカレー煮	192 1.2	天ぶらの盛り合わせ	391 0.1
	根菜の煮物	51 0.7	厚揚げのみそ炒め	106 0.7	おさつサラダ	100 0.2	彩り卵焼き	65 0.3	じゃが芋と卵のサラダ	102 0.2	車麩の煮物	56 0.5
	ひじきのサラダ	24 0.4	白菜とみかんのサラダ	10 0.3	キャベツと油揚げのさつと煮	31 0.4	ほうれん草のきのこ和え	29 0.2	茄子のほたほた煮	18 0.5	ひじきときゅうりの酢の物	9 0.3
	金時豆の煮物	43 0	わかめの生姜煮	4 0.3	いんげんのおかか和え	4 0.2	浅漬け	4 0.3	えのきだけのしそ酢和え	7 0.1	天つゆ	17 0.7
	ピーマンの炒め物	17 0.1	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
合計	544 3	合計	534 2.2	合計	548 1.4	合計	528 2	合計	571 2	合計	725 1.6	
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	さつま芋ご飯	297 0.7	きのこご飯	282 0.7		
	オムレツ	190 1.1	鶏肉と野菜の黒酢あん	258 1	鮭の幽庵焼き	136 0.7	鶏つくね	261 1	鯖の葱みそ焼き	148 0.9		
	大根の煮物	49 0.8	スパゲッティサラダ	102 0.3	ぎせい豆腐	137 0.5	切干大根の五目煮	59 0.4	高野豆腐の詰め煮	77 0.7		
	ポテトフレンチサラダ	59 0.3	りんごのコンポート	36 0	大根と桜えびの炒め煮	15 0.3	ブロッコリーのゴマ和え	16 0.2	炒めなます	18 0.3		
	キャベツのソテー	14 0.1	いんげんのゴマ和え	14 0.2	ほうれん草のナムル	11 0.2	もやしの炒め物	10 0.4	ほうれん草のおひたし	6 0.2		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	564 2.3	合計	662 1.5	合計	551 1.7	合計	643 2.7	合計	536 3.2	合計		

平成30年10月の献立(後半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

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	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 豚肉とピーマンの炒めもの マカロニサラダ 茄子の煮びたし 小松菜の辛子和え ☆	252 0 216 1.8 102 0.3 13 0.3 4 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 鯖のタルタルソース焼き じゃが芋と豚肉の煮物 れんこんと竹輪のカレー炒め 浅漬け ☆	252 0 161 0.7 82 0.3 45 0.5 4 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 白身魚のケチャップあん 豚肉と野菜の卵炒め さつま芋のレモン煮 ほうれん草のおひたし ☆	252 0 163 1 108 0.9 61 0.1 6 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 鮭のみそ焼き 揚げだし豆腐 南瓜とレーズンのバター煮 きゅうりと麩の酢の物 大根のきんぴら	252 0 113 0.6 100 0.6 31 0.1 11 0.2 10 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g かに玉 ひじきの五目煮 もやしのゴマ酢和え ほうれん草のおひたし ☆	252 0 183 0.8 50 0.6 16 0.3 6 0.2 ☆ ☆ ☆	茶飯 おでん 皮なしシュウマイ 小松菜のきのこ和え ☆	255 0.7 165 2 84 0.5 14 0.3 ☆ ☆ ☆
	合計	587 2.7	合計	544 1.8	合計	590 2.2	合計	517 1.7	合計	507 1.9	合計	518 3.5
夕	ご飯 150g 鱈の磯辺揚げ 卵の花 さつま芋とりんごの煮物 もやしの炒め物 ☆	252 0 227 0.7 54 0.4 46 0.1 10 0.4 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g エビフライ さつま揚げとごぼうの煮物 じゃが芋とパプリカのマリネ キャベツのソテー ☆	252 0 158 1.1 51 0.7 35 0.2 14 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 牛肉とごぼうの旨煮 ブロッコリーのマヨグラタン キャベツとジャコの和え物 小松菜の煮びたし ☆	252 0 148 0.7 72 0.3 21 0.5 7 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 鯖の香り揚げ 大根ともやしのゴマ和え キャベツと油揚げのさとと煮 わかめの生姜炒め ☆	252 0 223 0.7 22 0.4 31 0.4 8 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g タンドリーチキン ジャーマンポテト 青菜とひじきのゴマ和え キャベツの酢の物 ☆	252 0 197 0.7 62 0.4 23 0.4 9 0.2 ☆ ☆ ☆		
	合計	589 1.6	合計	510 2.1	合計	500 1.8	合計	536 1.8	合計	543 1.7		

日付	29日		30日		31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 メルルーサのフライ 炒り豆腐 じゃが芋のゴマ酢和え 浅漬け ☆	252 0 177 0.9 71 0.4 29 0.2 4 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 豚肉の南蛮漬け 南瓜のいとこ煮 キャベツとジャコの和え物 小松菜の煮びたし ☆	252 0 201 0.8 86 0.4 21 0.5 7 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 鮭のタンドリー焼き 春雨と挽肉の炒め物 さつま芋の田舎煮 浅漬け ☆	252 0 173 1.3 66 0.3 58 0.2 4 0.3 ☆ ☆ ☆			合計		合計	
	合計	533 1.8	合計	567 2	合計	553 2.1						
夕	ご飯 150g 鶏の照り焼き マカロニ入りコールスロー 南瓜の煮物 なめたけ スクランブルエッグ 合計	252 0 181 0.7 61 0.7 26 0.3 9 0.3 75 4.3 604 6.3	ご飯 150g 和風豆腐ハンバーグ じゃが芋の煮物 きゅうりとわかめの酢の物 もやしの辛子和え 人参グラッセ 合計	252 0 194 0.9 65 0.7 10 0.8 5 0.3 10 0.1 536 2.8	ご飯 150g 秋刀魚の蒲焼 大根のそぼろあんかけ 筍と人参と白滝のたらこ和え わかめの生姜煮 ☆	252 0 289 0.7 37 0.4 23 0.4 4 0.3 ☆ ☆ ☆			合計		合計	
	合計	604 6.3	合計	536 2.8	合計	605 1.8						

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



- ◎ 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。



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。

