







2019年 2月

# 2月 2019年2月の献立(前半)

## ☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日 月 火 水 木 金 土


日付	月		火		水		木		1日		2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	豆じゃこご飯	303	1.2
									とり天	310	0.6	鯖の塩焼き	116	0.7
夕									じゃが芋とツナの煮物	62	0.3	かき揚げ	158	0
									コールスロー	30	0.2	キャベツのゴマ酢和え	36	0.4
合計			合計		合計		合計		合計	660	1.3	合計	639	2.7



日付	4日		5日		6日		7日		8日		9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	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
	鶏そぼろご飯	442	1	鶏の味噌マヨネーズ焼き	128	0.7	ハンバーグ	225	1.1	白身魚のケチャップあん	163	1	鯖のみそ煮	178	1.2
夕	豆腐と豚肉のチャンプル	124	0.4	じゃーマンポテト	62	0.4	ポークビーンズ	79	0.4	五目なます	48	0.4	春雨サラダ	55	0.3
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
合計	519	1.5	合計	511	2.3	合計	587	2.1	合計	521	2.1	合計	521	2.1	

日付	11日		12日		13日		14日		15日		16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	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
	豚肉のやわらか生姜焼き	167	0.8	ちらし寿司	165	1.5	かに玉	183	0.8	おでん	165	2	和風ミートローフ	161
夕	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
	春巻き	206	0.5	肉じゃが	183	0.8	肉だんごのカレー煮	204	1.6	メルルーサのフライ	177	0.9	ぶりの照り焼き	193
合計	557	1.6	合計	528	3.2	合計	539	1.5	合計	505	3.5	合計	516	1.5

# 2019年2月の献立(後半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土	
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23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 鶏肉のトマト煮 188 0.7 彩り卵焼き 65 0.3 きこの炒り煮 23 0.4 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 ドライカレー 222 0.6 ポテトサラダ 104 0.3 もやしと油揚げの炒め物 25 0.6 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 豚肉のすき焼き煮 162 0.8 鮭の塩焼き 55 0.8 キャベツのゴマ酢和え 36 0.4 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 オムレツ 190 1.1 おさつサラダ 100 0.2 青菜のおひたし 11 0.3 大根のゆかり和え 4 0.4 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 鮭の西京みそ焼き 148 1.2 ぎせい豆腐 137 0.5 白菜の煮びたし 24 0.4 かぶのゆず漬 10 0.1 ピーマンの炒め物 17 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 豚肉の甘辛煮 226 0.6 マカロニサラダ 102 0.3 青菜としめじの和え物 8 0.2 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ ☆ ☆	
	合計 534 1.6	合計 607 1.7	合計 511 2.2	合計 557 2	合計 588 2.3	合計 598 1.5	
夕	菜飯ごはん 265 0.6 さわらの照り焼き 140 0.8 さつま揚げとごぼうの煮物 51 0.7 金時豆の煮物 43 0 かぶの浅漬 4 0.3 大根のゆかり和え 4 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 天ぷらの盛り合わせ 391 0.1 車麩の煮物 56 0.5 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3 天つゆ 17 0.7 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 コロッケ 283 0.8 大根ともやしのゴマ和え 22 0.4 南瓜の煮物 26 0.3 わかめの生姜炒め 8 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 肉豆腐 185 1.4 里芋の煮物 69 0.7 小松菜の辛子和え 9 0.4 白菜の甘酢炒め 14 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 卵衣の鶏から揚げ 218 0.5 根菜の煮あえ 45 0.4 ポテトフレンチサラダ 59 0.3 キャベツの浅漬 4 0.3 ☆ ☆ ☆		
	合計 507 2.5	合計 725 1.6	合計 591 1.8	合計 529 2.6	合計 578 1.5	合計	

日付	25日	26日	27日	28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)	カロリー(kcal) 塩分(g)	
昼	ご飯 150g 252 0 エビフライ 158 1.1 マカロニ入りコールスロー 61 0.7 もやしと油揚げの炒め物 25 0.6 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 煮魚(赤魚) 120 1.3 炒り豆腐 71 0.4 ひじきのサラダ 24 0.4 大豆の甘辛揚げ 39 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 鯿の磯辺揚げ 227 0.7 彩り卵焼き 65 0.3 ほうれん草のゴマ和え 16 0.3 もやしの辛子和え 5 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 かじきの和風ステーキ 192 0.9 高野豆腐の揚げ煮 104 0.6 青のりポテト 27 0.1 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ ☆ ☆			
	合計 500 2.7	合計 506 2.4	合計 565 1.6	合計 579 1.9	合計	合計	
夕	ご飯 150g 252 0 ほっけのみそ焼き 90 0.8 だし巻き卵 104 0.4 白菜とみかんのサラダ 10 0.3 ほうれん草のおひたし 6 0.2 さつま芋の田舎煮 58 0.5 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 信田巻き 186 0.8 もやしと卵の酢の物 46 1.1 チンゲン菜と厚揚げの煮びたし 22 0.3 キャベツのソテー 14 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 いり鶏 190 0.9 はんぺん入り卵焼き 71 0.4 小松菜の辛子和え 9 0.4 かぶの酢の物 7 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 麻婆豆腐 165 1 南瓜のいとこ煮 86 0.4 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 浅漬 4 0.3 ☆ ☆ ☆			
	合計 520 2.2	合計 520 2.3	合計 529 1.8	合計 523 2	合計	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

3月の献立表は2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。

