







# 2019年10月の献立(前半)


☎042-479-8011 fax042-479-8013

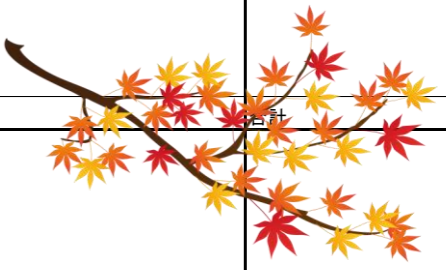
曜日 月 火 水 木 金 土

日付	1日		2日		3日		4日		5日			
	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	
		秋刀魚の蒲焼	289 0.7	鶏の照り焼き	181 0.7	エビフライ	158 1.1	鮭のちゃんちゃん焼き	155 1.3	ドライカレー	222 0.6	
大根のそぼろあんかけ		37 0.4	スクランブルエッグ	70 0.3	さつま揚げとごぼうの煮物	51 0.7	南瓜のそぼろあんかけ	67 0.4	マカロニ入りコールスロー	61 0.7		
キャベツとジャコの和え物		21 0.5	ツナと野菜の和え物	48 0.2	じゃが芋とパプリカのマリネ	35 0.2	野菜の甘酢和え	12 0.3	青のりポテト	27 0.1		
もやしのおひたし		6 0.2	小松菜の煮びたし	7 0.3	キャベツのソテー	14 0.1	いんげんのきんぴら	15 0.2	もやしの炒め物	10 0.4		
☆		☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計		605 1.8	合計	558 1.5	合計	510 2.1	合計	501 2.2	合計	572 1.8		
夕			ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
			シュウマイ	188 0.7	ぶりのゆずみそ焼き	206 1.2	とり天	310 0.6	肉じゃが	183 0.8		
春雨のチャプチェ			49 0.6	車麩の煮物	56 0.5	ひじきの五目煮	50 0.6	ふくさ卵	85 0.7			
キャベツのゴマ酢和え	36 0.4		茄子の田舎煮	35 0.4	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				
白いんげん豆の煮物	46 0.1		ほうれん草のナムル	11 0.2	浅漬け	4 0.3	キャベツの酢の物	9 0.2				
☆	☆ ☆		☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆				
合計	571 1.8		合計	560 2.3	合計	634 1.7	合計	543 2				

日付	7日		8日		9日		10日		11日		12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	
		揚げ鯖のケチャップあん	172 1.1	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	ぶりの照り焼き	193 1.1	
スパゲッティサラダ		102 0.3	はんぺん入り卵焼き	71 0.4	さつま芋入りかき揚げ	123 0.1	がんもの含め煮	61 0.7	マセドアンサラダ	100 0.2	八宝菜	60 0.5		
きのこの炒り煮		23 0.4	茄子の辛子和え	14 0.4	ひじきの煮物	33 0.3	小松菜の和え物	6 0.3	青菜としめじの和え物	8 0.2	茄子のみそ炒め	41 0.5		
小松菜の辛子和え		4 0.3	酢の物	8 0.3	いんげんのゴマ和え	14 0.2	☆	☆ ☆	キャベツのソテー	14 0.1	ほうれん草のおひたし	6 0.2		
☆		☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計		553 2.1	合計	535 2	合計	502 1.4	合計	509 2	合計	541 1.3	合計	552 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		
			卵衣の鶏から揚げ	218 0.5	鮭の西京みそ焼き	148 1.2	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		
おさつサラダ			100 0.2	根菜の煮あえ	45 0.4	マッシュポテト	75 0.1	ぎせい豆腐	137 0.5	豚肉ときこのしぐれ煮	84 0.6			
青菜のおひたし	11 0.3		さつま芋のレモン煮	61 0.1	切り昆布の煮物	21 0.8	茄子の煮びたし	13 0.3	南瓜のバター煮	31 0.1				
キャベツの浅漬け	4 0.3		ピーマンのきんぴら	20 0.3	もやしの炒め物	10 0.4	キャベツの酢の物	9 0.2	きゅうりの浅漬け	3 0.2				
☆	☆ ☆		☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆				
合計	585 1.3		合計	537 2.2	合計	583 2.4	合計	593 2.1	合計	576 1.4	合計			

日付	14日		15日		16日		17日		18日		19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	
		オムレツ	190 1.1	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	天ぷらの盛り合わせ	391 0.1	
大根の煮物		49 0.8	厚揚げのみそ炒め	106 0.7	ポテトサラダ	104 0.3	豆腐と豚肉のチャンプル	124 0.4	じゃが芋と卵のサラダ	102 0.2	高野豆腐の煮物	51 0.6		
粉ふき芋		23 0.2	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	天つゆ	10 0.4		
浅漬け		4 0.3	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	酢の物	8 0.3		
☆		☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計		518 2.4	合計	534 2.2	合計	552 1.5	合計	587 2.1	合計	571 2	合計	712 1.4		
夕			わかめご飯	261 0.6	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	さつま芋ご飯	297 0.7	ご飯 150g	252 0		
			さわらの西京みそ焼き	152 1.5	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	ほっけのみそ焼き	91 0.9		
じゃが芋の煮物			65 0.7	スパゲッティサラダ	102 0.3	だし巻き卵	104 0.4	切干大根の五目煮	59 0.4	豚肉とピーマンの炒め物	93 0.5			
もやしと油揚げの炒め物	25 0.6		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	さつま芋の田舎煮	58 0.2				
きゅうりと麩の酢の物	11 0.2		いんげんのゴマ和え	14 0.2	ほうれん草のおひたし	6 0.2	もやしの炒め物	10 0.4	なます	11 0.2				
☆	☆ ☆		☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆				
合計	514 3.6		合計	662 1.5	合計	513 1.6	合計	643 2.7	合計	505 1.8	合計			

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26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 鱈の磯辺揚げ 227 0.7 炒り卵 60 0.2 さつま芋とりんごの煮物 46 0.1 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 595 1.4	ご飯 150g 252 0 和風豆腐ハンバーグ 194 0.9 もやしと卵の酢の物 46 1.1 チーズ粉ふき芋 32 0.2 ほうれん草のソテー 12 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 536 2.4	ご飯 150g 252 0 白身魚のケチャップあん 163 1 豚肉と野菜の卵炒め 108 0.9 南瓜の煮物 26 0.3 小松菜の煮びたし 7 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 556 2.5	ご飯 150g 252 0 タンドリーチキン 197 0.7 ジャーマンポテト 62 0.4 ぜんまいの煮物 16 0.4 キャベツの酢の物 9 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 536 1.7	ご飯 150g 252 0 かに玉 183 0.8 大根と豚肉の煮物 39 0.5 小松菜の和え物 6 0.3 大豆の煮物 35 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 515 1.7	茶飯 255 0.7 おでん 165 2 松風焼き 77 0.5 もやしの酢の物 8 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 505 3.4
夕	ご飯 150g 252 0 豚肉とピーマンの千切り炒め 204 1.2 マカロニサラダ 102 0.3 茄子のほたほた煮 18 0.5 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 580 2.3	ご飯 150g 252 0 鯖のきのこマヨネーズ焼き 176 0.4 卵の花 54 0.4 れんこんと竹輪のカレー炒め 45 0.5 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 531 1.6	ご飯 150g 252 0 牛肉とごぼうの旨煮 148 0.7 ブロッコリーのマヨグラタン 72 0.3 キャベツとジャコの和え物 21 0.5 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 508 1.7	ご飯 150g 252 0 鮭のみそ田楽 154 1.1 揚げだし豆腐 100 0.6 さつま芋のオレンジ煮 67 0.1 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 577 2.1	ご飯 150g 252 0 麻婆豆腐 165 1 春雨サラダ 55 0.3 ピーマンと竹輪のめんつゆ煮 22 0.3 キャベツのカレーソテー 12 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 506 1.7	

日付	28日	29日	30日	31日		
	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)		
昼	☆☆☆ 264 0.6 筑前ちらし 130 1 がんもの含め煮 61 0.7 大学芋 83 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 538 2.5	ご飯 150g 252 0 鮭のタンドリー焼き 173 1.3 茄子と豚肉のみそ炒め 110 0.8 ひじきのサラダ 24 0.4 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 569 2.9	ご飯 150g 252 0 豚肉のピカタ 240 0.6 南瓜ときゅうりのサラダ 118 0.3 大根と油揚げの煮物 50 0.5 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 664 1.7	ご飯 150g 252 0 秋刀魚のおろし和え 240 0.6 じゃが芋といんげんのゴマ和え 65 0.4 にんじんのしりしり 33 0.2 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 596 1.4		
夕	ご飯 150g 252 0 鯖の香り揚げ 223 0.7 大根ともやしのゴマ和え 22 0.4 南瓜の煮物 26 0.3 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 527 1.7	ご飯 150g 252 0 肉豆腐 185 1.4 彩り卵焼き 65 0.3 コールスロー 30 0.2 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 536 2.2	ご飯 150g 252 0 鯖のフライタルソース 306 0.8 春雨と挽肉の炒め物 66 0.3 さつま芋の田舎煮 58 0.2 ほうれん草のゴマみそ和え 11 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 693 1.5	ご飯 150g 252 0 豚肉と玉ねぎの炒め物 187 0.5 大根と厚揚げの煮物 62 0.9 筍と人参と白滝のたらこ和え 23 0.4 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 528 2.1		

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



- ◎ 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。
- ◎ キャンセルや予約は火曜日～土曜日は前日午後2時まで、月曜日のキャンセルや予約は前の週の土曜日の昼12時までにお願ひします。
- ◎ 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)
- ◎ 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

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。