

# 2019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		メニュー		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	ご飯 150g	252	0
									鶏の照り焼きケチャップ風味	146	1.1	かじきの葉味みそ焼き	124	0.8
夕									じゃーまんポテト	62	0.4	春雨と挽肉の炒め物	66	0.3
									ツナと野菜の和え物	48	0.2	白いんげん豆の煮物	46	0.1
合計									いんげんのきんぴら	15	0.2	ほうれん草のソテー	12	0.2
									☆	☆	☆	☆	☆	☆
									合計	523	1.9	合計	500	1.4
夕									ご飯 150g	252	0			
									鯖のみそ煮	178	1.2			
合計									卵の花	54	0.4			
									野菜の甘酢和え	12	0.3			
									キャベツのソテー	14	0.1			
									☆	☆	☆			
									合計	510	2	合計		

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	ご飯 150g	252	0	茶飯	255	0.7	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0			
	鮭の西京みそ焼き	148	1.2	おでん	165	2	鯖のきのこマヨネーズ焼き	176	0.4	牛肉とごぼうの旨煮	148	0.7			
夕	根菜の煮物	51	0.7	松風焼き	77	0.5	じゃが芋の煮物	65	0.7	はんぺん入り卵焼き	71	0.4			
	大学芋	83	0.2	小松菜のジャコ炒め	18	0.3	豆腐のみそ田楽	51	0.5	ほうれん草のきのこ和え	29	0.2			
	きゅうりと麩の酢の物	11	0.2	☆	☆	☆	☆	☆	酢の物	8	0.3	もやしの辛子和え	5	0.3	
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
合計		545	2.3	合計	515	3.5	合計	556	1.8	合計	508	1.6	合計	509	1.7
夕	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
	和風ミートローフ	161	0.6	煮魚(赤魚)	120	1.3	鶏そぼろご飯	442	1	秋刀魚の蒲焼	289	0.7	オムレツ	190	1.1
	ポテトサラダ	104	0.3	ふくさ卵	85	0.7	大根の煮物	49	0.8	里芋のそぼろあんかけ	70	0.5	スパゲッティサラダ	102	0.3
	キャベツと油揚げのきつと煮	31	0.4	じゃが芋のベーコン煮	55	0.4	青菜のおひたし	11	0.3	白菜とみかんのサラダ	10	0.3	大根と桜えびの炒め煮	15	0.3
	ほうれん草のナムル	11	0.2	春菊のおひたし	6	0.2	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
合計		559	1.5	合計	518	2.6	合計	502	2.1	合計	627	1.7	合計	566	2

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	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0
	豚肉と玉ねぎの炒め物	187	0.5	鮭のタンドリー焼き	173	1.3	鶏肉のトマト煮	188	0.7	かじきの和風ステーキ	192	0.9
夕	南瓜ときゅうりのサラダ	118	0.3	もやしと卵の酢の物	46	1.1	長ねぎのキッシュ	105	0.5	ひじきの五目煮	50	0.6
	青菜のおひたし	11	0.3	さつま芋の田舎煮	58	0.2	チンゲン菜と厚揚げの煮びたし	22	0.3	南瓜のバター煮	31	0.1
	もやしの炒め物	10	0.4	小松菜の辛子和え	4	0.3	かぶの酢の物	7	0.1	いんげんのおかか和え	4	0.2
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計		578	1.5	合計	533	2.9	合計	574	1.6	合計	529	1.8
夕	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0
	ぶりのゆずみそ焼き	206	1.2	ヒレかつ	225	1.7	白身魚の南蛮漬け	140	0.9	ハンバーグ	225	1.1
	車麩の煮物	56	0.5	マカロニ入りコルスロー	61	0.7	里芋のそぼろあんかけ	70	0.5	マッシュポテト	75	0.1
	茄子のみそ炒め	41	0.5	ほうれん草のきのこ和え	29	0.2	茄子の田舎煮	35	0.4	ぜんまいの煮物	16	0.4
	かぶの浅漬け	4	0.3	なめたけ	9	0.3	浅漬け	4	0.3	キャベツのコーン和え	7	0.4
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計		559	2.5	合計	576	2.9	合計	501	2.1	合計	575	2

曜日	火		水		木		金		土			
日付	18日		19日		20日		21日		22日		23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	☆☆	288 0.7	ご飯 150g	252 0
	天ぷらの盛り合わせ	391 0.1	麻婆豆腐	165 1	エビフライ	158 1.1	鶏肉のカレー煮	192 1.2	ちらし寿司	165 1.5	肉じゃが	183 0.8
	高野豆腐の煮物	62 0.6	南瓜のいとこ煮	86 0.4	さつま揚げとごぼうの煮物	51 0.7	じゃが芋と卵のサラダ	102 0.2	がんもの含め煮	61 0.7	鮭の塩焼き	55 0.8
	天つゆ	10 0.4	青菜のおひたし	11 0.3	コールスロー	30 0.2	きのこの炒り煮	23 0.4	小松菜のきのこ和え	14 0.3	チンゲン菜と厚揚げの煮びたし	22 0.3
	酢の物	8 0.3	わかめの生姜炒め	8 0.3	なめたけ	9 0.3	もやしの酢の物	8 0.2	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計	723 1.4	合計	522 2	合計	500 2.3	合計	577 2	合計	528 3.2	合計	519 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		
	鶏肉と野菜の黒酢あん	258 1	かじきの葱みそ焼き	163 0.8	かに玉	183 0.8	ぶりの照り焼き	193 1.1	信田巻き	186 0.8		
	おさつサラダ	100 0.2	高野豆腐の詰め煮	77 0.7	じゃが芋とツナの煮物	62 0.3	炒り豆腐	71 0.4	ブロッコリーのマヨグラタン	72 0.3		
	大根と油揚げの煮物	24 0.3	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	マカロニのナポリタン	47 0.4	小松菜の和え物	6 0.3	にんじんのしりしり	33 0.2		
	キャベツの浅漬け	4 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2	浅漬け	4 0.3	キャベツの浅漬け	4 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	638 1.8	合計	514 2	合計	548 1.8	合計	531 2.5	合計	549 1.5	合計		

日付	25日		26日		27日		28日		29日		30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	秋刀魚のおろし和え	240 0.6	いり鶏	190 0.9	鮭の照り焼き	109 0.8	肉豆腐	185 1.4	鱈のフライタルタルソース	306 0.8
	マセドアンサラダ	100 0.2	八宝菜	60 0.5	はんぺん入り卵焼き	71 0.4	厚揚げのみそ炒め	106 0.7	彩り卵焼き	65 0.3	ひじきの五目煮	50 0.6
	小松菜の辛子和え	9 0.4	豆腐のみそ田楽	51 0.5	ほうれん草のゴマ和え	16 0.3	粉ふき芋	23 0.2	きゅうりとわかめの酢の物	10 0.8	野菜の甘酢和え	12 0.3
	キャベツのソテー	14 0.1	いんげんのおかか和え	4 0.2	キャベツの酢の物	9 0.2	ほうれん草のソテー	12 0.2	いんげんのゴマ和え	14 0.2	キャベツのソテー	14 0.1
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計	542 1.5	合計	607 1.8	合計	538 1.8	合計	502 1.9	合計	526 2.7	合計	634 1.8	
夕	おあげそぼろご飯	324 0.5	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
	焼き魚(ほっけ)	80 0.8	肉だんご	252 1.2	かじきのマヨパン粉焼き	162 0.9	シュウマイ	188 0.7	白身魚の野菜あんかけ	131 0.8		
	春雨サラダ	55 0.3	切干大根の五目煮	40 0.4	ポークビーンズ	79 0.4	春雨のチャプチェ	49 0.6	じゃが芋といんげんのゴマ和え	65 0.4		
	さつま芋の田舎煮	58 0.2	じゃが芋とパプリカのマリネ	35 0.2	りんごのコンポート	36 0	ブロッコリーとカニカマサラダ	15 0.4	茄子のみそ炒め	41 0.5		
	わかめの生姜炒め	8 0.3	キャベツの浅漬け	4 0.3	小松菜の辛子和え	4 0.3	金時豆の煮物	43 0	ほうれん草のナムル	11 0.2		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	525 2.1	合計	583 2.1	合計	533 1.6	合計	547 1.7	合計	500 1.9	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



- ◎ 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時までにお願います。
- ◎ 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

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。