








# 2020年2月の献立(前半)

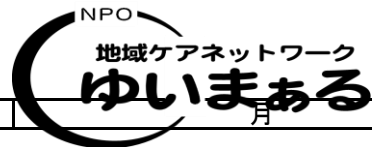
☎042-479-8011 fax042-479-8013

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		
	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 鰯の立田揚げ 130 0.6 豆腐と豚肉のチャンプル 124 0.4 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 かぶの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆	
	合計		合計		合計		合計		合計	526 1.6	
夕											
	合計		合計		合計		合計		合計		

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	豆じゃこご飯 303 1.2	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	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
	鰯の塩焼き 116 0.7 かき揚げ 158 0 キャベツのゴマ酢和え 36 0.4 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆	ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト 75 0.1 切り昆布の煮物 21 0.8 キャベツのソテー 14 0.1 ☆ ☆ ☆	かじきのマヨパン粉焼き 162 0.9 ポークビーンズ 79 0.4 小松菜の辛子和え 9 0.4 大根のゆず漬け 8 0.5 ☆ ☆ ☆	シュウマイ 188 0.7 切干大根の五目煮 40 0.4 白いんげん豆の煮物 46 0.1 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ ☆ ☆	鯖のみそ煮 178 1.2 卵の花 54 0.4 にんじんのしりしり 33 0.2 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆	牛肉とごぼうの旨煮 148 0.7 はんぺん入り卵焼き 71 0.4 コールスロー 30 0.2 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆	合計 628 2.5	合計 587 2.1	合計 510 2.2	合計 530 1.5	合計 521 2.1	合計 507 1.5
夕	☆ ☆ ☆ 鶏そぼろご飯 442 1 厚揚げと野菜の煮物 73 0.5 フルーツきんとん 92 0 ☆ ☆ ☆	鶏のみそマヨネーズ焼き 128 0.7 じゃが芋の煮物 65 0.7 マカロニのナポリタン 47 0.4 小松菜のナムル 10 0.3 ☆ ☆ ☆	トマトピラフ 268 0.7 タンドリーチキン 197 0.7 ジャーマンポテト 62 0.4 ほうれん草の炒り卵和え 36 0.7 かぶの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 白身魚のオイスター風味 129 0.9 じゃが芋とツナの煮物 62 0.3 さつま芋とりんごの煮物 46 0.1 白菜の甘酢炒め 14 0.1 ☆ ☆ ☆	春雨サラダ 55 0.3 大豆とひじきの煮物 20 0.1 かぶの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆	合計 607 1.5	合計 502 2.1	合計 567 2.8	合計 503 1.4	合計 544 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	☆ ☆ 288 0.7	ご飯 150g 252 0	茶飯 255 0.7	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	ご飯 150g 252 0	ご飯 150g 252 0
	豚肉のやわらか生姜焼き 167 0.8 マセドアンサラダ 100 0.2 ひじきの煮物 33 0.3 もやしの辛子和え 5 0.3 ☆ ☆ ☆	ちらし寿司 165 1.5 がんもの含め煮 61 0.7 小松菜のきのこ和え 14 0.3 ☆ ☆ ☆	かに玉 183 0.8 さつま揚げとごぼうの煮物 51 0.7 ブロッコリーの辛子和え 9 0.3 大豆の煮物 35 0.1 ☆ ☆ ☆	おでん 165 2 松風焼き 77 0.5 酢の物 8 0.3 ☆ ☆ ☆	和風ミートローフ 161 0.6 マカロニ入りコールスロー 61 0.7 南瓜の煮物 26 0.3 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆	鮭のちゃんちゃん焼き 155 1.3 高野豆腐の煮物 62 0.6 大学芋 83 0.2 なめたけ 9 0.3 ☆ ☆ ☆	合計 557 1.6	合計 528 3.2	合計 530 1.9	合計 505 3.5	合計 504 1.9	合計 561 2.4
夕	ご飯 150g 252 0 八宝菜 176 1.8 里芋の煮物 69 0.7 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 ☆ ☆ ☆	肉じゃが 183 0.8 彩り卵焼き 65 0.3 ナムル 22 0.4 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 鰯のフライタルタルソース 306 0.8 大根ともやしのゴマ和え 22 0.4 豆腐のみそ田楽 51 0.5 キャベツの酢の物 9 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0 とり天 310 0.6 ひじきの五目煮 50 0.6 ツナサラダ 36 0.6 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆	ぶりの照り焼き 193 1.1 じゃが芋と豚肉の煮物 82 0.3 きのこの当座煮 9 0.2 大根のゆず漬け 8 0.5 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ ☆ ☆	合計 513 3	合計 526 1.8	合計 640 1.9	合計 654 2	合計 558 2.3		



# 2020年2月の献立(後半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	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	252 0	ご飯 150g	252 0	菜飯ごはん	265 0.6	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
	鮭のみそ田楽	154 1.1	ドライカレー	222 0.6	さわらの照り焼き	140 0.8	オムレツ	190 1.1	かじきの葱みそ焼き	163 0.8	豚肉と玉ねぎの炒め物	187 0.5		
	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	厚揚げのみそ炒め	106 0.7	大根の煮物	49 0.8	ふくさ卵	85 0.7	スパゲッティサラダ	102 0.3		
	白いんげん豆の煮物	46 0.1	ブロッコリーのゴマ和え	16 0.2	青菜のおひたし	11 0.3	もやしと油揚げの炒め物	25 0.6	白菜の煮びたし	24 0.4	青菜としめじの和え物	8 0.2		
	人参の甘酢和え	11 0.1	もやしの辛子和え	5 0.3	かぶの浅漬け	4 0.3	春菊のおひたし	6 0.2	かぶのゆず漬け	10 0.1	もやしの炒め物	10 0.4		
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
合計		514 2	合計		597 1.3	合計		526 2.7	合計		534 2	合計		559 1.4
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				
	鶏肉のトマト煮	188 0.7	天ぷらの盛り合わせ	391 0.1	肉豆腐	185 1.4	エビフライタルタルソース	192 1	卵衣の鶏から揚げ	218 0.5				
	長ねぎのキッシュ	105 0.5	高野豆腐の煮物	62 0.6	里芋の煮物	69 0.7	豚肉とピーマンの炒め物	93 0.5	根菜の煮あえ	45 0.4				
	きのこの炒り煮	23 0.4	天つゆ	10 0.4	竹輪ときゅうりのマヨネーズ和え	46 0.5	さつま芋のオレンジ煮	67 0.1	ポテトフレンチサラダ	59 0.3				
	いんげんのおかか和え	4 0.2	酢の物	8 0.3	白菜の甘酢炒め	14 0.1	キャベツのソテー	14 0.1	浅漬け	4 0.3				
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
合計		572 1.8	合計		723 1.4	合計		566 2.7	合計		618 1.7	合計		578 1.5

日付	24日		25日		26日		27日		28日		29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		
	鶏肉と野菜の黒酢あん	258 1	煮魚(赤魚)	120 1.3	いり鶏	190 0.9	かじきの和風ステーキ	192 0.9	鶏肉のカレー煮	192 1.2	コロッケ	283 0.8		
	ブロッコリーのマヨグラタン	72 0.3	炒り豆腐	71 0.4	はんぺん入り卵焼き	71 0.4	高野豆腐の卵とじ	61 0.5	南瓜ときゅうりのサラダ	118 0.3	大根の煮物	49 0.8		
	大根と油揚げの煮物	24 0.3	甘辛ウインピー	55 0.4	ほうれん草のなると和え	11 0.2	マカロニのナポリタン	47 0.4	大根と桜えびの炒め煮	15 0.3	きゅうりとわかめの酢の物	10 0.8		
	もやしの辛子和え	5 0.3	いんげんのおかか和え	4 0.2	キャベツの酢の物	9 0.2	わかめの生姜煮	4 0.3	小松菜の和え物	6 0.3	キャベツのソテー	14 0.1		
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
合計		611 1.9	合計		502 2.3	合計		533 1.7	合計		556 2.1	合計		583 2.1
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				
	ほっけのみそ焼き	91 0.9	信田巻き	186 0.8	鱈の磯辺揚げ	227 0.7	麻婆豆腐	165 1	鮭の西京みそ焼き	148 1.2				
	ぎせい豆腐	137 0.5	もやしと卵の酢の物	46 1.1	五目なます	48 0.4	南瓜のいとこ煮	86 0.4	やわらか豚肉のキャベツ炒め	83 0.3				
	南瓜のバター煮	31 0.1	小松菜のきのこ和え	14 0.3	小松菜のジャコ炒め	18 0.3	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	じゃが芋のゴマ和え	44 0.4				
	ほうれん草のナムル	11 0.2	キャベツのソテー	14 0.1	金時豆の煮物	43 0	浅漬け	4 0.3	わかめの生姜煮	4 0.3				
きのこのソテー	11 0.5	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	きのこのソテー	11 0.3			
合計		533 2.2	合計		512 2.3	合計		588 1.4	合計		523 2	合計		542 2.5



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**  
 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。