

2020年10月献立(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		1日		2日		3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
							豚肉とピーマンの千切り炒め	204	1.2	鮭の塩焼き	95	0.7	とり天	310
夕						高野豆腐の煮物	62	0.6	ぎせい豆腐	137	0.5	さつま揚げとごぼうの煮物	51	0.7
							ひじきときゅうりの酢の物	9	0.4	甘辛ウィンピー	55	0.4	きのこの炒り煮	23
合計			合計		合計	532	2.6	合計	579	2.1	合計	643	2.1	

日付	5日		6日		7日		8日		9日		10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	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
	和風豆腐ハンバーグ	194	0.9	揚げ鯖のケチャップあん	172	1.1	鶏そぼろご飯	442	1	甘栗ご飯	281	0.7	ご飯 150g	252	0
夕	おさつサラダ	100	0.2	大根の煮物	49	0.8	がんもの含め煮	61	0.7	春雨のチャプチェ	49	0.6	鶏肉の香味揚げ	217	1.4
	ひじきの煮物	33	0.3	ナムル	22	0.4	キャベツと桜えびの和え物	18	0.4	青のりポテト	27	0.1	南瓜ときゅうりのサラダ	118	0.3
合計		583	1.7	合計	510	2.5	合計	521	2.1	合計	611	2.4	合計	512	2.6

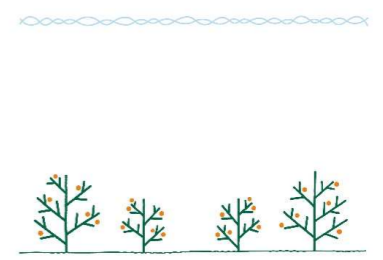
日付	12日		13日		14日		15日		16日		17日				
	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)			
昼	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0			
	むきがれいの煮付け	124	1.5	肉豆腐	185	1.4	鯖の立田揚げ野菜あんかけ	202	0.9	さわらの西京みそ焼き	152	1.5	和風ミートローフ	161	0.6
夕	豚肉とピーマンの炒め物	93	0.5	彩り卵焼き	65	0.3	松風焼き	77	0.5	ほうれん草のキッシュ	94	0.5	豆腐と豚肉のチャンプル	124	0.4
	南瓜のバター煮	31	0.1	もやしのゴマ酢和え	16	0.3	茄子の煮びたし	13	0.3	キャベツと油揚げのさっと煮	31	0.4	さつま芋の田舎煮	58	0.2
合計		508	2.3	合計	522	2.2	合計	548	2	合計	596	2.5	合計	541	1.4

曜日	月	火	水	木	金	土													
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24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)												
昼	ご飯 150g 豚しゃぶ はんぺん入り卵焼き さつま芋のレモン煮 いんげんのきんぴら ☆ 合計	☆☆ ちらし寿司 がんもの含め煮 ほうれん草のきのこ和え ☆ ☆ 合計	288 0.7 165 1.5 61 0.7 29 0.2 ☆ ☆ 543 3.1	トマトピラフ タンドリーチキン ジャーマンポテト 炒めなます いんげんのおかか和え 和風スパゲッティ 合計	268 0.7 197 0.7 62 0.4 18 0.3 4 0.2 43 0.4 592 2.7	ご飯 150g エビフライタルタルソース マカロニサラダ 茄子のみそ炒め 大根の甘酢和え ☆ 合計	252 0 192 1 102 0.3 41 0.5 8 0.1 ☆ 531 2.2	ご飯 150g オムレツ ひじきの五目煮 チーズ粉ふき芋 小松菜の煮びたし ☆ 合計	252 0 190 1.1 50 0.6 32 0.2 7 0.3 ☆ 517 2.3	ご飯 150g 鯖の焼きつけ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のゴマ和え なめたけ ☆ 合計	ご飯 150g 豚肉のピカタ じゃが芋の煮物 もやしと油揚げの炒め物 小松菜の煮びたし ☆ 合計	252 0 240 0.6 65 0.7 25 0.6 7 0.3 ☆ 589 2.2	ご飯 150g さわらの照り焼き 厚揚げのみそ炒め キャベツのゴマ酢和え ほうれん草のナムル ☆ 合計	252 0 140 0.8 106 0.7 36 0.4 11 0.2 ☆ 545 2.1	ご飯 150g ハンバーグ マッシュポテト 根菜の煮物 キャベツのカレー炒め わかめの生姜煮 合計	252 0 225 1.1 29 0.1 51 0.7 21 0.4 4 0.3 582 2.6	ご飯 150g かじきの和風ステーキ じゃが芋といんげんのゴマ和え 青菜のおひたし もやしの炒め物 ☆ 合計	252 0 192 0.9 65 0.4 11 0.3 10 0.4 ☆ 530 2	

日付	26日	27日	28日	29日	30日	31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)
昼	ご飯 150g 鮭の西京みそ焼き 春雨と挽肉の炒め物 じゃが芋の炒め煮 浅漬け ☆ 合計	ご飯 150g 鶏肉のカレー煮 もやしと卵の酢の物 さつま芋のバター煮 わかめの生姜炒め ☆ 合計	ご飯 150g かじきのマヨパン粉焼き 南瓜のそぼろあんかけ マカロニのナポリタン 浅漬け ☆ 合計	ご飯 150g 麻婆豆腐 ツナと野菜の和え物 にんじんのしりしり いんげんのゴマ和え ☆ 合計	ご飯 150g 鯖のみそ煮 炒り豆腐 じゃが芋とパプリカのマリネ もやしのおひたし ☆ 合計	ご飯 150g 豚肉と玉ねぎの炒め物 ふくさ卵 南瓜の煮物 ほうれん草のおひたし ☆ 合計	
夕	ご飯 150g チキンみそかつ じゃが芋と豚肉の煮物 ツナサラダ 小松菜の煮びたし ☆ 合計	ご飯 150g 八宝菜 寄せ卵 ブロッコリーのサラダ 大根の甘酢和え ☆ 合計	ご飯 150g 信田巻き 大根ともやしのゴマ和え じゃが芋のみそ炒め煮 ひじきときゅうりの酢の物 ☆ 合計	さつま芋ご飯 焼き魚(ほっけ) かき揚げ 大豆とひじきの煮物 小松菜のナムル ☆ 合計	ご飯 150g ミートローフ スパゲッティサラダ ほうれん草のきのこ和え 白菜の甘酢炒め ☆ 合計	ご飯 150g 252 0 187 0.5 85 0.7 26 0.3 6 0.2 ☆ 556 1.7	

地域ケアネットワーク ゆいまある ゆいまある南沢
〒203-0023 東久留米市南沢2-13-11
E-Mail: shokuji@yuimarlu.jp
テイクアウトはカフェ笠松にて。予約・ご連絡は、
☎ 042-477-0211 まで。

「ゆいまあるカフェ笠松は、
「東久留米市プレミアム付商品券」
取り扱い店舗です。是非、ご利用下さい。」



- ◎ キャンセルや予約は、前日の昼12時までにお願ひします。
- ◎ 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。
- ◎ 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