
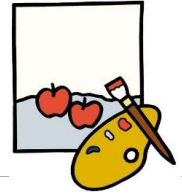



# 2020年11月献立(前半)


☎042-479-8011 fax042-479-8013





曜日 月 火 水 木 金 土

日付	2日		3日		4日		5日		6日		7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	菜飯ごはん	265 0.6	ご飯 150g	252 0
	豚肉のやわらか生姜焼き	167 0.8	太刀魚の山椒焼き	183 1	ヒレかつ	225 1.7	白身魚の南蛮漬け	140 0.9	卵衣の鶏から揚げ	218 0.5	鮭の塩焼き	95 0.7
	ポテトサラダ	104 0.3	豚肉と野菜の卵炒め	108 0.9	切干大根の五目煮	59 0.4	ひじきの五目煮	50 0.6	さつま揚げとごぼうの煮物	51 0.7	ぎせい豆腐	137 0.5
	青菜としめじの和え物	8 0.2	じゃが芋の炒め煮	40 0.3	コールスロー	30 0.2	さつま芋のオレンジ煮	67 0.1	きのこの炒り煮	23 0.4	甘辛ウインピー	55 0.4
	キャベツのソテー	14 0.1	えのきだけのしそ酢和え	7 0.1	もやしの辛子和え	5 0.3	キャベツのコーン和え	7 0.4	浅漬け	4 0.3	大豆の煮物	35 0.1
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
合計	545 1.4	合計	590 2.3	合計	571 2.6	合計	516 2	合計	561 2.5	合計	579 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		合計
	鯖のきのこマヨネーズ焼き	176 0.4	肉じゃが	183 0.8	かじきの照り焼き	100 0.8	ドライカレー	222 0.6	はんぺんのチーズフライ	188 1.2		
	里芋の煮物	69 0.7	だし巻き卵	104 0.4	とうもろこしのかき揚げ	157 0.1	じゃが芋と卵のサラダ	102 0.2	南瓜とさつま芋のサラダ	125 0.2		
	きゅうりと麩の酢の物	11 0.2	大豆とひじきの煮物	20 0.1	きんぴらごぼう	29 0.3	ブロッコリーのゴマ和え	16 0.2	ほうれん草のゴマ和え	16 0.3		
	もやしの炒め物	10 0.4	ピーマンのジャコ煮	9 0.1	ほうれん草のおひたし	6 0.2	かぶの酢の物	7 0.1	わかめの生姜煮	4 0.3		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	518 1.7	合計	568 1.4	合計	544 1.4	合計	599 1.1	合計	585 2			

日付	9日		10日		11日		12日		13日		14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
	焼き魚(ほっけ)	80 0.8	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	鮭のタンドリー焼き	173 1.3	鶏肉の香味揚げ	217 1.4
	揚げだし豆腐	100 0.6	南瓜ときゅうりのサラダ	118 0.3	大根の煮物	49 0.8	がんとめ煮	61 0.7	春雨のチャプチェ	49 0.6	おさつサラダ	100 0.2
	じゃが芋のベーコン煮	55 0.4	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	小松菜のきのこ和え	14 0.3
	小松菜の辛子和え	4 0.3	キャベツの浅漬け	4 0.3	いんげんのきんぴら	15 0.2	☆	☆ ☆	きゅうりの甘酢和え	6 0.3	キャベツの浅漬け	4 0.3
	もやしの炒め物	10 0.4	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
合計	501 2.5	合計	601 1.8	合計	510 2.5	合計	521 2.1	合計	507 2.3	合計	587 2.2	
夕	ご飯 150g	252 0	きのこご飯	282 0.7	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		合計
	野菜の肉巻フライ	222 0.7	かじきの菜味みそ焼き	124 0.8	いり鶏	190 0.9	鯖のタルタルソース焼き	161 0.7	豚肉とピーマンの干切り炒	204 1.2		
	マセドアンサラダ	100 0.2	鶏肉とキャベツのゴマ酢和え	52 0.9	はんぺん入り卵焼き	71 0.4	切り昆布と厚揚げの煮物	82 0.9	高野豆腐の煮物	62 0.6		
	ほうれん草のなると和え	11 0.2	大学芋	83 0.2	ひじきのサラダ	24 0.4	南瓜の煮物	26 0.3	ひじきときゅうりの酢の物	9 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	小松菜の辛子和え	4 0.3	いんげんのゴマ和え	14 0.2	キャベツのおかか和え	5 0.4		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	589 1.4	合計	545 2.8	合計	541 2	合計	535 2.1	合計	532 2.5			

日付	16日		17日		18日		19日		20日		21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
	和風ミートローフ	161 0.6	むきがれの煮付け	124 1.5	肉豆腐	185 1.4	鯖の立田揚げ野菜あんかけ	202 0.9	鶏肉のトマト煮	188 0.7	さわらの西京みそ焼き	152 1.5
	スパゲッティサラダ	102 0.3	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
	小松菜の和え物	6 0.3	南瓜のバター煮	31 0.1	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	さつま芋のレモン煮	61 0.1	キャベツと油揚げのさつと煮	31 0.4	さつま芋の田舎煮	58 0.2
	人参のきんぴら	17 0.1	きゅうりのゴマ酢和え	8 0.2	いんげんのおかか和え	4 0.2	浅漬け	4 0.3	いんげんのゴマ和え	14 0.2	もやしの炒め物	10 0.4
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
合計	538 1.3	合計	508 2.3	合計	522 2.2	合計	596 1.8	合計	579 1.8	合計	596 2.5	
夕	甘栗ご飯	281 0.7	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		合計
	鯖の照り焼き	157 0.9	シュウマイ	188 0.7	鮭のコロッケ	225 0.9	鶏肉のみそくわ焼き	179 1.8	天ぷらの盛り合わせ	391 0.1		
	高野豆腐の詰め煮	77 0.7	もやしと卵の酢の物	46 1.1	さつま揚げとごぼうの煮物	51 0.7	ブロッコリーのマヨグラタン	72 0.3	車麩の煮物	56 0.5		
	ブロッコリーのサラダ	15 0.4	キャベツの煮びたし	12 0.2	野菜の甘酢和え	12 0.3	里芋の白煮	25 0.5	天つゆ	10 0.4		
	なめたけ	9 0.3	小松菜の辛子和え	4 0.3	キャベツのカレーソテー	12 0.1	もやしの辛子和え	5 0.3	酢の物	8 0.3		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	539 3	合計	502 2.3	合計	552 2	合計	533 2.9	合計	717 1.3			

曜日	日	月	火	水	木	金	土					
日付	23日		24日		25日		26日		27日		28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 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜のいとこ煮 小松菜と竹輪の炒め煮 きゅうりの甘酢和え ☆	252 0 155 1.3 86 0.4 26 0.5 6 0.3 ☆ ☆ ☆	茶飯 おでん マカロニサラダ 小松菜のジャコ炒め 大豆の煮物 ☆	255 0.7 165 2 102 0.3 18 0.3 35 0.1 ☆ ☆ ☆	☆☆ ちらし寿司 がんもの含め煮 ほうれん草のきのこ和え ☆	288 0.7 165 1.5 61 0.7 29 0.2 ☆ ☆ ☆	トマトピラフ タンドリーチキン ジャーマンポテト れんこんのきんぴら いんげんのおかか和え 和風スパゲッティ	268 0.7 197 0.7 62 0.4 24 0.2 4 0.2 43 0.4	ご飯 150g エビフライタルタルソース マカロニ入りコールスロー 南瓜の甘煮 もやしの炒め物 ☆	252 0 192 1 61 0.7 39 0.4 10 0.4 ☆ ☆ ☆	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 ☆	252 0 190 1.1 50 0.6 32 0.2 7 0.3 ☆ ☆ ☆
合計	525 2.5		575 3.4		543 3.1		598 2.6		554 2.5		531 2.2	
夕	ご飯 150g 酢どり スクランブルエッグ ひじきの煮物 キャベツの浅漬け ☆	252 0 213 1.1 70 0.3 33 0.3 4 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 鯖の焼きつけ 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のゴマ和え なめたけ ☆	252 0 216 1.4 61 0.5 16 0.3 9 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 春巻き じゃが芋とツナの煮物 白菜とみかんのサラダ 小松菜のおひたし ☆	252 0 206 0.5 62 0.3 10 0.3 4 0.3 ☆ ☆ ☆	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 ☆	252 0 140 0.8 106 0.7 36 0.4 11 0.2 ☆ ☆ ☆	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	252 0 225 1.1 29 0.1 51 0.7 21 0.4 4 0.3		
合計	572 2		554 2.5		534 1.4		545 2.1		582 2.6		合計	

日付	30日		31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 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 ☆	252 0 187 0.5 85 0.7 26 0.3 6 0.2 ☆ ☆ ☆			合計		合計				合計	
夕	ご飯 150g 鱈の磯辺揚げ じゃが芋と豚肉の煮物 豆腐のみそ田楽 きゅうりの浅漬け ☆	252 0 227 0.7 82 0.3 51 0.5 3 0.2 ☆ ☆ ☆	合計				合計				合計	
合計	615 1.7		合計		合計		合計		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  
〒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時までをお願いします。
- ◎ 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  
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