

2020年12月献立(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
	とり天	310 0.6	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	豚肉とピーマンの千切り炒め	204 1.2
	さつま揚げとごぼうの煮物	51 0.7	豚肉と野菜の卵炒め	108 0.9	ひじきの五目煮	50 0.6	大豆の五目煮	55 0.4	高野豆腐の煮物	62 0.6
	きのこの炒り煮	23 0.4	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	ひじきときゅうりの酢の物	9 0.4
	キャベツのコーン和え	7 0.4	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	キャベツのおかか和え	5 0.4
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
合計	643 2.1	合計	590 2.3	合計	562 2.8	合計	521 1.8	合計	532 2.6	
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
	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	親子巻き蒸し	174 1.1	マセドアンサラダ	100 0.2
	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	もやしと油揚げの炒め物	25 0.6	かぶの浅漬け	4 0.3
	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	ほうれん草のおひたし	6 0.2	☆	☆
	もやしの炒め物	10 0.4	ピーマンのジャコ煮	9 0.1	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計	518 1.7	合計	568 1.4	合計	544 1.4	合計	555 2.2	合計	555 2.2	




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	☆	☆	☆	☆
	鶏肉の香味揚げ	217 1.4	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	☆	☆
	おさつサラダ	100 0.2	厚揚げのみそ炒め	106 0.7	南瓜ときゅうりのサラダ	118 0.3	大根の煮物	49 0.8	がんもの含め煮	61 0.7	☆	☆
	小松菜のきのこ和え	14 0.3	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	☆	☆
	キャベツの浅漬け	4 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	☆	☆	☆	☆
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
合計	587 2.2	合計	506 2.5	合計	601 1.8	合計	510 2.5	合計	521 2.1	合計	507 2.3	
夕	ご飯 150g	252 0	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
	かに玉	222 0.6	ドライカレー	222 0.6	かじきの薬味みそ焼き	124 0.8	いり鶏	190 0.9	鯖のタルタルソース焼き	161 0.7	☆	☆
	ポークビーンズ	125 0.2	南瓜とさつま芋のサラダ	125 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	☆	☆
	チンゲン菜の生姜炒め	11 0.2	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	☆	☆
	もやしのおひたし	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	小松菜の辛子和え	4 0.3	いんげんのゴマ和え	14 0.2	☆	☆
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
合計	614 1.3	合計	614 1.3	合計	545 2.8	合計	541 2	合計	535 2.1	合計	535 2.1	



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
	さわらの西京みそ焼き	152 1.5	和風ミートローフ	161 0.6	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	鶏肉のトマト煮	188 0.7
	豆腐と豚肉のチャンプル	124 0.4	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
	もやしと油揚げの炒め物	25 0.6	小松菜の和え物	6 0.3	さつま芋のレモン煮	61 0.1	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	南瓜のバター煮	31 0.1	キャベツと油揚げのさつと煮	31 0.4
	わかめの生姜炒め	8 0.3	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	いんげんのきんぴら	15 0.2
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
合計	561 2.8	合計	538 1.3	合計	538 2.3	合計	522 2.2	合計	566 1.8	合計	580 1.8	
夕	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	ご飯 150g	252 0
	牛肉とごぼうの旨煮	148 0.7	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	豚肉のみそくわ焼き	242 1.8	☆	☆
	南瓜のツナマヨグラタン	92 0.2	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	☆	☆
	ひじきときゅうりの酢の物	10 0.8	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	☆	☆
	キャベツのソテー	14 0.1	かぶの浅漬け	4 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	☆	☆
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
合計	516 1.8	合計	518 2.9	合計	502 2.3	合計	552 2	合計	596 2.9	合計	596 2.9	



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 オムレツ 190 1.1 切干大根の五目煮 59 0.4 チーズ粉ふき芋 32 0.2 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 539 1.9	ご飯 150g 252 0 鮭のちゃんちゃん焼き 155 1.3 南瓜のいとこ煮 86 0.4 小松菜と竹輪の炒め煮 26 0.5 きゅうりの甘酢和え 6 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 525 2.5	茶飯 255 0.7 ☆ ☆ おでん 165 2 マカロニサラダ 102 0.3 小松菜のジャコ炒め 18 0.3 大豆の煮物 35 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 575 3.4	☆ ☆ 288 0.7 ちらし寿司 165 1.5 がんもの含め煮 61 0.7 ほうれん草のきのこ和え 29 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 543 3.1	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 れんこんのきんぴら 24 0.2 いんげんのおかか和え 4 0.2 和風スパゲッティ 43 0.4 ☆ ☆ 合計 598 2.6	ご飯 150g 252 0 白身魚のフライタルタルソース 229 0.9 マカロニ入りコールスロー 61 0.7 南瓜の甘煮 39 0.4 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 591 2.4
夕	ご飯 150g 252 0 かじきの和風ステーキ 258 1 じゃが芋といんげんのゴマ和え 70 0.3 小松菜の和え物 33 0.3 もやしの炒め物 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 617 1.9	ご飯 150g 252 0 鶏肉と野菜の黒酢あん 258 1 スクランブルエッグ 70 0.3 ひじきの煮物 33 0.3 キャベツの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 617 1.9	ご飯 150g 252 0 鯖の焼きつけ 216 1.4 高野豆腐の卵とじ 61 0.5 ほうれん草のゴマ和え 16 0.3 かぶの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 549 2.5	ご飯 150g 252 0 豚肉のピカタ 240 0.6 じゃが芋とツナの煮物 62 0.3 白菜とみかんのサラダ 10 0.3 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 568 1.5	ご飯 150g 252 0 さわらの照り焼き 140 0.8 揚げだし豆腐 100 0.6 キャベツのゴマ酢和え 36 0.4 ほうれん草のナムル 11 0.2 にんじんのしりしり 33 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 572 2.2	

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	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 鮭のみそ田楽 154 1.1 炒り豆腐 71 0.4 じゃが芋とパプリカのマリネ 35 0.2 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 542 2					
夕	ご飯 150g 252 0 鶏つくね 261 1 スパゲッティサラダ 102 0.3 ほうれん草のきのこ和え 29 0.2 白菜の甘酢炒め 14 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 658 1.6					
						合計 1.6

年末年始休業のお知らせ
2020年12月29日(火)～2021年1月3日(日)



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
 1月の献立表は12月末にお弁当と一緒に配布します。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。