



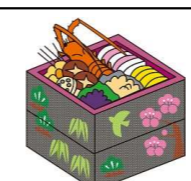





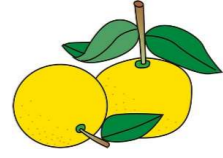
2021年1月献立(前半)


☎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 | 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 |  | |  | |  | |
| 合計 | | | 合計 | 合計 | 合計 | 合計 |
| 夕 |  | | |  | |  |
| 合計 | | | 合計 | 合計 | 合計 | 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 | 小豆ご飯 | 287 0.4 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | ☆ | ☆ |
| | 太刀魚の幽庵焼き | 186 1.5 | 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 |
| | 春雨のチャプチェ | 49 0.6 | 大根と豚肉の煮物 | 39 0.5 | 厚揚げのみそ炒め | 106 0.7 | 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 |
| | さつまいもの田舎煮 | 58 0.2 | ほうれん草のゴマみそ和え | 19 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 |
| | 大根の甘酢和え | 8 0.1 | 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 | ☆ | ☆ |
| | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | もやしの炒め物 | 10 0.4 | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| 合計 | 588 2.8 | 合計 | 531 2.5 | 合計 | 507 2.6 | 合計 | 583 1.7 | 合計 | 510 2.5 | 合計 | 521 2.1 | |
| 夕 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | きのこご飯 | 282 0.7 | ご飯 150g | 252 0 |  | |
| | 豚肉のやわらか生姜焼き | 167 0.8 | かに玉 | 183 0.8 | ささみのチーズフライ | 297 0.9 | かじきの薬味みそ焼き | 124 0.8 | いり鶏 | 190 0.9 | | |
| | ポテトサラダ | 104 0.3 | ポークビーンズ | 79 0.4 | 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 | | |
| | 青菜としめじの和え物 | 8 0.2 | チンゲン菜の生姜炒め | 18 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 | | |
| | キャベツのソテー | 14 0.1 | なめたけ | 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 | | |
| | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | | |
| 合計 | 545 1.4 | 合計 | 541 1.7 | 合計 | 664 1.6 | 合計 | 545 2.8 | 合計 | 541 2 | 合計 | | |

| 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 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 |
| | 鶏肉のトマト煮 | 188 0.7 | 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 |
| | 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 | 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 |
| | キャベツと油揚げのさつと煮 | 31 0.4 | さつまいもの田舎煮 | 58 0.2 | 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 | さつまいものレモン煮 | 61 0.1 |
| | いんげんのゴマ和え | 14 0.2 | もやしの炒め物 | 10 0.4 | 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 |
| | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ |
| 合計 | 579 1.8 | 合計 | 596 2.5 | 合計 | 538 1.3 | 合計 | 508 2.3 | 合計 | 522 2.2 | 合計 | 596 1.8 | |
| 夕 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 | さつまいもご飯 | 297 0.7 | ご飯 150g | 252 0 | ご飯 150g | 252 0 |  | |
| | 天ぷらの盛り合わせ | 391 0.1 | 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 | 鮭のフライ | 205 0.7 | | |
| | 車麩の煮物 | 56 0.5 | 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 | さつまいも揚げとごぼうの煮物 | 51 0.7 | | |
| | 天つゆ | 10 0.4 | きゅうりとわかめの酢の物 | 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 | | |
| | 酢の物 | 8 0.3 | キャベツのソテー | 14 0.1 | 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 | | |
| | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | | | |
| 合計 | 717 1.3 | 合計 | 516 1.8 | 合計 | 555 3 | 合計 | 502 2.3 | 合計 | 532 1.8 | 合計 | | |

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|----|--|---|---|---|---|---|--|
| 日付 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23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 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 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ | ご飯 150g 252 0 オムレツ 190 1.1 ひじきの五目煮 50 0.6 チーズ粉ふき芋 32 0.2 小松菜の煮びたし 7 0.3 ☆ ☆ ☆ | 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 ほうれん草のなると和え 11 0.2 大根のゆず漬け 8 0.5 ☆ ☆ ☆ | 茶飯 255 0.7 おでん 165 2 ツナと野菜の和え物 48 0.2 小松菜のジャコ炒め 18 0.3 金時豆の煮物 43 0 ☆ ☆ ☆ | ☆ ☆ 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 ☆ ☆ ☆ | 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 585 2.3 | 合計 531 2.2 | 合計 512 2.4 | 合計 529 3.2 | 合計 543 3.1 | 合計 598 2.6 | |
| 夕 | ご飯 150g 252 0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト 29 0.1 根菜の煮物 51 0.7 キャベツのカレー炒め 21 0.4 かぶの浅漬け 4 0.1 ☆ ☆ ☆ | ご飯 150g 252 0 かじきの和風ステーキ 192 0.9 じゃが芋といんげんのゴマ和え 65 0.4 青菜のおひたし 11 0.3 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ ☆ ☆ | ご飯 150g 252 0 酢どり 213 1.1 もやしとニラの卵炒め 80 0.3 ひじきの煮物 33 0.3 キャベツの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ | ご飯 150g 252 0 ぶりの照り焼き 193 1.1 卵の花 54 0.4 ブロッコリーのゴマ和え 16 0.2 なめたけ 9 0.3 なます 11 0.2 ☆ ☆ ☆ | ご飯 150g 252 0 豚肉のピカタ 240 0.6 じゃが芋の煮物 65 0.7 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 582 2.4 | 合計 530 2 | 合計 582 2 | 合計 535 2.2 | 合計 571 1.9 | 合計 | |

| 日付 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30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 麻婆豆腐 165 1 ツナと野菜の和え物 48 0.2 にんじんのしりしり 33 0.2 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ ☆ ☆ | ご飯 150g 252 0 鯖のみそ煮 178 1.2 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 ☆ ☆ ☆ | ご飯 150g 252 0 豚肉と玉ねぎの炒め物 187 0.5 ふくさ卵 85 0.7 南瓜の煮物 26 0.3 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ | ご飯 150g 252 0 鮭の西京みそ焼き 148 1.2 春雨と挽肉の炒め物 66 0.3 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ | ご飯 150g 252 0 鶏肉のカレー煮 192 1.2 もやしと卵の酢の物 46 1.1 さつま芋のバター煮 62 0.1 わかめの生姜炒め 8 0.3 ☆ ☆ ☆ | ご飯 150g 252 0 かじきのマヨパン粉焼き 162 0.9 南瓜のそぼろあんかけ 67 0.4 マカロニのナポリタン 19 0.4 大根の甘酢和え 8 0.1 ☆ ☆ ☆ | |
| | 合計 512 1.6 | 合計 542 2 | 合計 556 1.7 | 合計 510 2.1 | 合計 560 2.7 | 合計 504 2 | |
| 夕 | わかめご飯 261 0.6 ほっけのみそ焼き 91 0.9 かき揚げ 158 0 大根と油揚げの煮物 24 0.3 小松菜のナムル 10 0.3 ☆ ☆ ☆ | ご飯 150g 252 0 ミートローフ 165 0.9 スパゲッティサラダ 48 0.3 ほうれん草のきのこ和え 33 0.2 白菜の甘酢炒め 14 0.1 ☆ ☆ ☆ | ご飯 150g 252 0 鯿の磯辺揚げ 227 0.7 根菜の煮あえ 45 0.4 豆腐のみそ田楽 51 0.5 きゅうりの浅漬け 3 0.2 ☆ ☆ ☆ | ご飯 150g 252 0 チキンみそかつ 227 0.7 里芋の煮物 45 0.4 ツナサラダ 51 0.5 小松菜の煮びたし 3 0.2 ☆ ☆ ☆ | ご飯 150g 252 0 八宝菜 176 1.8 寄せ卵 87 0.2 ブロッコリーのサラダ 15 0.4 かぶの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ |  | |
| | 合計 544 2.1 | 合計 541 1.5 | 合計 578 1.8 | 合計 578 1.8 | 合計 534 2.7 | 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。

この12月に「ゆいまある」の料理長を拝命致しました溝口と申します。これまでのお弁当の滋味を守りつつ、皆さまにご満足いただける「食欲をそそるお弁当」を目指してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。
2021年にはまた、皆さまの元気な顔を拝見できることをスタッフ一同楽しみにしております。どうぞ良い年をお迎え下さい。料理長 溝口 淳一郎

◎ 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

2月の献立表は1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。