




2021年2月献立(前半)

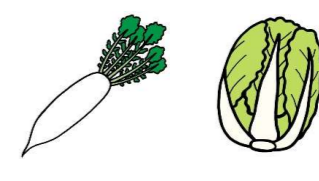
☎042-479-8011 fax042-479-8013







曜日	月	火	水	木	金	土
----	---	---	---	---	---	---

日付	1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)		6日(土)	
	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	ごはん 150g	252 0	豆じゃご飯	303 1.2	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0
	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	鮭の塩焼き	95 0.7	とり天	310 0.6	太刀魚の幽庵焼き	186 1.5	ヒレかつ	225 1.7
	ひじきの五目煮	50 0.6	カニカマ入り卵焼き	72 0.5	ぎせい豆腐	137 0.5	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	切干大根の五目煮	59 0.4
	さつま芋のバター煮	62 0.1	ひじきときゅうりの酢の物	9 0.4	甘辛ウインピー	55 0.4	きのこの炒り煮13	23 0.4	じゃが芋の炒め煮	40 0.3	コールスロー	30 0.2
	キャベツのコーン和え	7 0.4	もやしのおひたし	6 0.2	大根の甘酢和え	8 0.1	浅漬け	4 0.3	えのきだけのしそ酢和え	7 0.1	小松菜のおひたし	4 0.3
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
合計	511 2	合計	594 3.5	合計	547 1.7	合計	640 2	合計	593 2.8	合計	570 2.6	
夕	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0	☆☆☆	264 0.6	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0		
	肉だんご	252 1.2	はんぺんのチーズフライ	188 1.2	筑前ちらし	130 1	鯖のきのこマヨネーズ焼き	176 0.4	肉じゃが	183 0.8		
	ポテトフレンチサラダ	64 0.3	南瓜とさつま芋のサラダ	125 0.2	厚揚げと野菜の煮物	73 0.5	里芋の煮物	69 0.7	だし巻き卵	104 0.4		
	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	フルーツきんとん	92 0	炒めなます	18 0.3	大豆とひじきの煮物	20 0.1		
	かぶの浅漬け	4 0.3	わかめの生姜煮	4 0.3	☆	☆ ☆	もやしの辛子和え	5 0.3	ピーマンのジャコ煮	9 0.1		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	588 2	合計	585 2	合計	559 2.1	合計	520 1.7	合計	568 1.4	合計		

日付	8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)		13日(土)	
	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	☆	☆ ☆	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0
			鶏そぼろごはん	442 1	鮭のタンドリー焼き	173 1.3	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
			がんもの含め煮	61 0.7	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
			キャベツと桜えびの和え物	18 0.4	さつま芋の田舎煮	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
			☆	☆ ☆	きゅうりの甘酢和え	6 0.3	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
			☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	もやしの炒め物	10 0.4	☆	☆ ☆
合計	521 2.1	合計	538 2.4	合計	531 2.5	合計	507 2.6	合計	583 1.7	合計	510 2.5	
夕	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0	菜飯ごはん	265 0.6		
	鯖のタルタルソース焼き	161 0.7	豚肉のやわらか生姜焼き	167 0.8	かに玉	183 0.8	コロッケ	283 0.8	かじきの薬味みそ焼き	124 0.8		
	切り昆布と厚揚げの煮物	82 0.9	ポテトサラダ	104 0.3	ポークビーンズ	79 0.4	スパゲッティサラダ	102 0.3	鶏肉とキャベツのゴマ酢和	52 0.9		
	南瓜の煮物	26 0.3	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		
	いんげんのゴマ和え	14 0.2	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	小松菜の煮びたし	7 0.3		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	535 2.1	合計	545 1.4	合計	541 1.7	合計	652 1.6	合計	531 2.8	合計		

日付	15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		20日(土)	
	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	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0
	鱈の立田揚げ野菜あんかけ	215 1.1	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
	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	マセドアンサラダ	100 0.2	豚肉とピーマンの炒め物	93 0.5	彩り卵焼き	65 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	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
	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	人参のきんぴら	17 0.1	きゅうりのゴマ酢和え	8 0.2	ほうれん草のおひたし	6 0.2
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
合計	609 2	合計	579 1.8	合計	596 2.5	合計	536 1.2	合計	508 2.3	合計	524 2.2	
夕	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0	ごはん 150g	252 0	わかめごはん	261 0.6	ごはん 150g	252 0		
	鶏肉のみそわ焼き	179 1.8	天ぷらの盛り合わせ	391 0.1	牛肉とごぼうの旨煮	391 0.7	鯖の照り焼き	157 0.9	シュウマイ	188 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	南瓜のツナマヨグラタン	56 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		
	里芋の白煮	25 0.5	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	大根と油揚げの煮物	24 0.3		
	もやしの梅炒め	8 0.1	酢の物	8 0.3	キャベツのソテー	8 0.1	なめたけ	9 0.3	小松菜の辛子和え	4 0.3		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	536 2.7	合計	717 1.3	合計	717 1.8	合計	519 2.9	合計	514 2.4	合計		

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
	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 鶏肉の甘辛煮 237 1 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 ☆ ☆ ☆ 合計 579 1.8	ご飯 150g 252 0 白身魚のフライタルタルソー 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 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 587 2.2	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 ☆ ☆ ☆ 合計 531 2.2	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 ☆ ☆ ☆ 合計 512 2.4	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 大豆の煮物 35 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 521 3.3 ☆	☆☆ 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
夕	ご飯 150g 252 0 鯖の焼きつけ 216 1.4 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 ☆ ☆ ☆ 合計 615 2.6	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 かぶの酢の物 7 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 585 2.4	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 ☆ ☆ ☆ 合計 530 2	ご飯 150g 252 0 鶏肉と野菜の黒酢あん 258 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 ☆ ☆ ☆ 合計 627 1.9	ご飯 150g 252 0 ぶりのゆずみそ焼き 206 1.2 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 ☆ ☆ ☆ 合計 548 2.3	

日付	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										
夕										
	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。**

新年早々緊急事態宣言も発令となり、このコロナ禍もまだ先行きすらも分からない状況にありますが、人はそんな一大事にあっても、お腹を空かせる生きものです。食欲とは生きる欲そのものであり、そして食べる喜びは生きる喜びに繋がります。朝の来ない夜はありません。向かいのおじいちゃんもお隣のおばあちゃんも、みんな元気に「ゆいまある」のお弁当。「ゆいまある」のお弁当を食べて、この難局を乗り越えましょう。料理長 溝口 淳一郎

- ◎ キャンセルや予約は、前日の昼12時までにご利用します。
- ◎ 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
3月の献立表は2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。