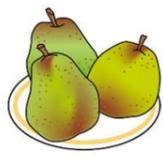


# 2021年10月献立(前半)

**☎042-479-8011 fax042-479-8013**

曜日	月	火	水	木	金	土
日付					1日(金)	2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 鮭の塩焼き 95 0.7 ぎせい豆腐 137 0.5 甘辛ウィンピー 55 0.4 大豆の煮物 35 0.1 きゅうりの梅肉和え 5 0.4 ☆ 0 0 合計 579 2.1	ご飯 150g 252 0 とり天 310 0.6 さつま揚げとごぼうの煮物 51 0.7 きのこの炒り煮 23 0.4 浅漬け 4 0.3 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 640 2
夕					☆☆☆ 264 0.6 筑前ちらし 130 1 厚揚げと野菜の煮物 73 0.5 フルーツきんとん 92 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 559 2.1	

日付	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9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 和風豆腐ハンバーグ 194 0.9 おさつサラダ 100 0.2 ひじきの煮物 33 0.3 キャベツの浅漬け 4 0.3 ☆ 0 0 合計 583 1.7	ご飯 150g 252 0 揚げ鯖のケチャップあん 172 1.1 大根の煮物 49 0.8 ナムル 22 0.4 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 510 2.5	☆ 0 0 鶏そぼろご飯 442 1 がんもの含め煮 61 0.7 キャベツと桜えびの和え物 18 0.4 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 521 2.1	ご飯 150g 252 0 鮭のタンドリー焼き 173 1.3 春雨のチャプチェ 49 0.6 さつま芋の田舎煮 58 0.2 きゅうりの甘酢和え 6 0.3 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 538 2.4	ご飯 150g 252 0 鶏肉の香味揚げ 217 1.4 大根と豚肉の煮物 39 0.5 ほうれん草のおひたし 6 0.2 キャベツの酢の物 9 0.2 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 523 2.3	ご飯 150g 252 0 焼き魚(ほっけ) 80 0.8 厚揚げのみそ炒め 106 0.7 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 小松菜の辛子和え 4 0.3 もやしの炒め物 10 0.4 合計 507 2.6
夕	きのご飯 282 0.7 かじきの薬味みそ焼き 124 0.8 鶏肉とキャベツのゴマ酢和え 52 0.9 じゃが芋の煮物 65 0.7 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ 0 0 合計 527 3.3	ご飯 150g 252 0 いり鶏 190 0.9 はんぺん入り卵焼き 71 0.4 ひじきのサラダ 24 0.4 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 541 2	ご飯 150g 252 0 鯖のタルタルソース焼き 183 0.8 切り昆布と厚揚げの煮物 79 0.4 南瓜の煮物 18 0.2 いんげんのゴマ和え 9 0.3 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 541 1.7	ご飯 150g 252 0 豚肉のやわらか生姜焼き 167 0.8 ポテトサラダ 104 0.3 青菜としめじの和え物 8 0.2 キャベツのソテー 14 0.1 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 545 1.4	ご飯 150g 252 0 かに玉 183 0.8 ポークビーンズ 79 0.4 チンゲン菜の生姜炒め 18 0.2 なめたけ 9 0.3 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 541 1.7	

日付	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16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 むきがれいの煮付け 124 1.5 豆腐と豚肉のチャンプル 124 0.4 南瓜のバター煮 31 0.1 きゅうりのゴマ酢和え 8 0.2 ☆ 0 0 合計 539 2.2	ご飯 150g 252 0 肉豆腐 185 1.4 彩り卵焼き 65 0.3 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 522 2.2	ご飯 150g 252 0 鯖の立田揚げ野菜あんかけ 202 0.9 松風焼き 77 0.5 さつま芋のレモン煮 61 0.1 浅漬け 4 0.3 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 596 1.8	ご飯 150g 252 0 鶏肉のトマト煮 188 0.7 ほうれん草のキッシュ 94 0.5 キャベツと油揚げのさと煮 31 0.4 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 579 1.8	ご飯 150g 252 0 さわらの西京みそ焼き 152 1.5 豚肉とピーマンの炒め物 93 0.5 ブロッコリーのゴマ和え 16 0.2 もやしの酢の物 8 0.2 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 521 2.4	ご飯 150g 252 0 和風ミートローフ 161 0.6 スパゲッティサラダ 102 0.3 小松菜の和え物 6 0.3 人参のきんぴら 17 0.1 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 538 1.3
夕	ご飯 150g 252 0 シュウマイ 188 0.7 もやしと卵の酢の物 46 1.1 大学芋 84 0.2 小松菜の煮びたし 7 0.3 ☆ 0 0 合計 577 2.3	ご飯 150g 252 0 鮭のフライ 205 0.7 さつま揚げとごぼうの煮物 51 0.7 野菜の甘酢和え 12 0.3 キャベツのカレーソテー 12 0.1 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 532 1.8	ご飯 150g 252 0 鶏肉のみそくわ焼き 179 1.1 ス克蘭ブルエッグ 70 0.3 里芋の白煮 25 0.5 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 541 2.1	ご飯 150g 252 0 天ぷらの盛り合わせ 391 0.1 車麩の煮物 56 0.5 天つゆ 10 0.4 酢の物 8 0.3 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 717 1.3	ご飯 150g 252 0 牛肉とごぼうの旨煮 148 0.7 南瓜のツナマヨグラタン 92 0.2 きゅうりとわかめの酢の物 10 0.8 キャベツのソテー 14 0.1 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 516 1.8	

曜日	日	月	火	水	木	金	土					
日付	18日(月)		19日(火)		20日(水)		21日(木)		22日(金)		23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	ご飯 150g	252 0	☆☆	288 0.7	トマトピラフ	268 0.7	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
	豚しゃぶ	204 1	ちらし寿司	165 1.5	タンドリーチキン	197 0.7	白身魚のフライタルタルソース	229 0.9	オムレツ	190 1.1	鮭のちゃんちゃん焼き	155 1.3
	厚揚げと野菜の煮物	73 0.5	がんもの含め煮	61 0.7	ジャーマンポテト	62 0.2	マカロニ入りコールスロー	61 0.7	ひじきの五目煮	50 0.6	南瓜のいとこ煮	86 0.4
	小松菜のジャコ炒め	18 0.3	ほうれん草のきのこ和え	29 0.2	れんこんのきんぴら	24 0.2	南瓜の甘煮	39 0.4	チーズ粉ふき芋	32 0.2	ほうれん草のなると和え	11 0.2
	大豆の煮物	35 0.1	☆	0 0	いんげんのおかか和え	4 0.2	もやしの炒め物	10 0.4	小松菜の煮びたし	7 0.3	大根の甘酢和え	8 0.1
	☆	0 0	☆	0 0	☆	0 0	☆	0 0	☆	0 0	☆	0 0
	合計	582 1.9	合計	543 3.1	合計	555 2	合計	591 2.4	合計	531 2.2	合計	512 2
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		
	鯖の焼きつけ	216 1.4	豚肉のピカタ	240 0.6	さわらの照り焼き	192 0.9	ハンバーグ	225 1.1	かじきの和風ステーキ	192 0.9		
	高野豆腐の卵とじ	61 0.5	切干大根の五目煮	59 0.4	揚げだし豆腐	65 0.4	マッシュポテト	29 0.1	じゃが芋といんげんのゴマ和え	65 0.4		
	ほうれん草のゴマ和え	16 0.3	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	キャベツのゴマ酢和え	11 0.3	大根の煮物	49 0.8	青菜のおひたし	11 0.3		
	なめたけ	9 0.3	小松菜のおひたし	4 0.3	ほうれん草のナムル	10 0.4	キャベツのカレー炒め	21 0.4	もやしの炒め物	10 0.4		
	☆	0 0	☆	0 0	☆	0 0	わかめの生姜煮	4 0.3	☆	0 0		
	合計	554 2.5	合計	571 1.6	合計	530 2	合計	580 2.7	合計	530 2		

日付	25日(月)		26日(火)		27日(水)		28日(木)		29日(金)		30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
	鮭の西京みそ焼き	148 1.2	鶏肉のカレー煮	249 1.3	かじきのマヨパン粉焼き	162 0.9	麻婆豆腐	165 1	鯖のみそ煮	178 1.2	豚肉と玉ねぎの炒め物	187 0.5
	春雨と挽肉の炒め物	66 0.3	もやしと卵の酢の物	46 1.1	南瓜のそぼろあんかけ	68 0.4	ツナと野菜の和え物	48 0.2	炒り豆腐	71 0.4	ふくさ卵	85 0.7
	じゃが芋の炒め煮	40 0.3	さつま芋のバター煮	62 0.1	マカロニのナポリタン	19 0.4	にんじんのしりしり	33 0.2	じゃが芋とパプリカのマリネ	35 0.2	南瓜の煮物	26 0.3
	浅漬け	4 0.3	わかめの生姜炒め	8 0.3	浅漬け	4 0.3	いんげんのゴマ和え	14 0.2	もやしのおひたし	6 0.2	ほうれん草のおひたし	6 0.2
	☆	0 0	☆	0 0	☆	0 0	☆	0 0	☆	0 0	☆	0 0
	合計	510 2.1	合計	617 2.8	合計	505 2	合計	512 1.6	合計	542 2	合計	556 1.7
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	さつま芋ご飯	297 0.7	ご飯 150g	252 0		
	チキンみそかつ	263 1.1	八宝菜	176 1.8	信田巻き	186 0.8	ほっけのみそ焼き	91 0.9	ミートローフ	176 0.9		
	里芋の煮物	69 0.7	寄せ卵	87 0.2	大根ともやしのゴマ和え	22 0.4	かき揚げ	158 0	スパゲッティサラダ	102 0.3		
	ツナサラダ	36 0.6	ブロッコリーのサラダ	15 0.4	じゃが芋のみそ炒め煮	52 0.5	ひじきの煮物	33 0.3	ほうれん草のきのこ和え	29 0.2		
	小松菜の煮びたし	7 0.3	大根の甘酢和え	8 0.1	ひじきときゅうりの酢の物	9 0.3	もやしのナムル	12 0.2	キャベツのソテー	14 0.1		
	☆	0 0	☆	0 0	☆	0 0	きのこのソテー	11 0.3	☆	0 0		
	合計	627 2.7	合計	538 2.5	合計	521 2	合計	602 2.4	合計	573 1.5		

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。

「こんにちは～！ゆいまあるのお弁当です。」とお弁当をお届けしている、配達担当です。  
みなさん「ありがとう」と笑顔で受け取っていただけるので、有難い仕事をさせていただいているなど実感します。  
「こんにちは」「ありがとう」で完結する関係をこれからも続けられるよう、事務方・作り手・配達と一丸になってがんばりますので、よろしくお祈りします。 配達：k

- ◎ キャンセルや予約は、前営業日の昼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  
11月の献立表は10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。