






2021年11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	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 豚肉とピーマンの千切り炒め 204 1.2 高野豆腐の煮物 62 0.6 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3 キャベツのおかか和え 5 0.4 ☆ 0 0 合計 532 2.5	ご飯 150g 252 0 太刀魚の山椒焼き 183 1 豚肉と野菜の卵炒め 108 0.9 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 えのきだけのしそ酢和え 7 0.1 ☆ 0 0 合計 590 2.3	ご飯 150g 252 0 ヒレかつ 225 1.7 切干大根の五目煮 59 0.4 コールスロー 30 0.2 もやしの辛子和え 5 0.3 ☆ 0 0 合計 571 2.6	ご飯 150g 252 0 白身魚の南蛮漬け 140 0.9 ひじきの五目煮 50 0.6 さつま芋のオレンジ煮 67 0.1 キャベツのコーン和え 7 0.4 ☆ 0 0 合計 516 2	ご飯 150g 252 0 卵衣の鶏から揚げ 218 0.5 さつま揚げとごぼうの煮物 51 0.7 きこの炒り煮 23 0.4 浅漬け 4 0.3 ☆ 0 0 合計 548 1.9	ご飯 150g 252 0 鮭の塩焼き 95 0.7 ぎせい豆腐 137 0.5 甘辛ウインピー 55 0.4 大豆の煮物 35 0.1 きゅうりの梅肉和え 5 0.4 合計 579 2.1
夕	ご飯 150g 252 0 鯖のきのこマヨネーズ焼き 176 0.4 里芋の煮物 69 0.7 きゅうりと麩の酢の物 11 0.2 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ 0 0 合計 518 1.7	ご飯 150g 252 0 肉じゃが 183 0.8 だし巻き卵 104 0.4 大豆とひじきの煮物 20 0.1 ピーマンのジャコ煮 9 0.1 ☆ 0 0 合計 568 1.4	ご飯 150g 252 0 かじきの照り焼き 100 0.8 とうもろこしのかき揚げ 157 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 ☆ 0 0 合計 544 1.4	ご飯 150g 252 0 ドライカレー 222 0.6 じゃが芋と卵のサラダ 102 0.2 ブロッコリーのゴマ和え 16 0.2 かぶの酢の物 7 0.1 ☆ 0 0 合計 599 1.1	ご飯 150g 252 0 はんぺんのチーズフライ 188 1.2 南瓜とさつま芋のサラダ 125 0.2 ほうれん草のゴマ和え 16 0.3 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ 0 0 合計 585 2	

日付	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13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 焼き魚(ほっけ) 80 0.8 揚げだし豆腐 100 0.6 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 ☆ 0 0 合計 501 2.5	ご飯 150g 252 0 和風豆腐ハンバーグ 194 0.9 南瓜ときゅうりのサラダ 118 0.3 ひじきの煮物 33 0.3 キャベツの浅漬け 4 0.3 ☆ 0 0 合計 601 1.8	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 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 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 青のりポテト 27 0.1 きゅうりの甘酢和え 6 0.3 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 507 2.3	ご飯 150g 252 0 鶏肉の香味揚げ 217 1.4 おさつサラダ 100 0.2 小松菜のきのこ和え 14 0.3 キャベツの浅漬け 4 0.3 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 587 2.2	
夕	ご飯 150g 252 0 野菜の肉巻フライ 222 0.7 マセドアンサラダ 100 0.2 ほうれん草のなると和え 11 0.2 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ 0 0 合計 589 1.4	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 大学芋 84 0.2 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ 0 0 合計 546 2.8	ご飯 150g 252 0 いり鶏 183 0.8 はんぺん入り卵焼き 79 0.4 ひじきのサラダ 18 0.2 小松菜の辛子和え 9 0.3 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 541 1.7	ご飯 150g 252 0 鯖のタルタルソース焼き 161 0.7 切り昆布と厚揚げの煮物 82 0.9 南瓜の煮物 26 0.3 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 535 2.1	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 合計 545 1.4		

日付	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20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 和風ミートローフ 161 0.6 สปา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 合計 538 1.3	ご飯 150g 252 0 むきがれいの煮付け 124 1.5 豚肉とピーマンの炒め物 93 0.5 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 ☆ 0 0 合計 508 2.3	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 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つ煮 31 0.4 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ 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 豆腐と豚肉のチャンプル 124 0.4 さつま芋の田舎煮 58 0.2 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 596 2.5	
夕	甘栗ご飯 281 0.7 鯖の照り焼き 157 0.9 高野豆腐の詰め煮 77 0.7 ブロッコリーのサラダ 15 0.4 なめたけ 9 0.3 ☆ 0 0 合計 539 3	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 キャベツの煮びたし 12 0.2 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 502 2.3	ご飯 150g 252 0 鮭のコロッケ 225 0.9 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 合計 552 2	ご飯 150g 252 0 鶏肉のみそくわ焼き 179 1.1 ブロッコリーのマヨグラタン 72 0.3 里芋の白煮 25 0.5 もやしの辛子和え 5 0.3 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 533 2.2	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 合計 717 1.3		

曜日	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	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 ☆ 合計	252 0 155 1.3 86 0.4 26 0.5 6 0.3 0 0 525 2.5	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 ☆ 合計	255 0.7 165 2 102 0.3 18 0.3 35 0.1 0 0 575 3.4	☆☆ ちらし寿司 がんもの含め煮 ほうれん草のきのこ和え ☆ ☆ 合計	288 0.7 165 1.5 61 0.7 29 0.2 0 0 0 0 543 3.1	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 合計	268 0.7 197 0.7 62 0.2 24 0.2 4 0.2 43 0.3 598 2.3	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 南瓜の煮物 もやしの炒め物 ☆ 合計	252 0 192 1 61 0.7 26 0.3 10 0.4 0 0 541 2.4	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 ☆ 合計	252 0 190 1.1 50 0.6 32 0.2 7 0.3 0 0 531 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 ☆ 合計	252 0 213 1.1 70 0.3 33 0.3 4 0.3 0 0 572 2	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 ☆ 合計	252 0 216 1.4 61 0.5 16 0.3 9 0.3 0 0 554 2.5	ご飯 150g 春巻き じゃが芋の煮物 白菜とみかんのサラダ 小松菜のおひたし ☆ 合計	252 0 192 0.9 65 0.4 11 0.3 10 0.4 0 0 530 2	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 ☆ 合計	252 0 140 0.8 106 0.7 36 0.2 11 0.2 0 0 545 1.9	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 合計	252 0 225 1.1 29 0.1 51 0.7 21 0.4 4 0.3 582 2.6		

日付	29日(月)		30日(火)									
	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 ☆ 合計	252 0 187 0.5 85 0.7 26 0.3 6 0.2 0 0 556 1.7	ご飯 150g 鮭の西京みそ焼き 春雨と挽肉の炒め物 じゃが芋の炒め煮 浅漬け ☆ 合計	252 0 148 1.2 66 0.3 40 0.3 4 0.3 0 0 510 2.1								
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 ☆ 合計	252 0 227 0.7 82 0.3 51 0.5 3 0.2 0 0 615 1.7	ご飯 150g チキンみそかつ 里芋の煮物 ツナサラダ 小松菜の煮びたし ☆ 合計	252 0 263 1.1 69 0.7 36 0.6 7 0.3 0 0 627 2.7	0							

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。

「私も同じお弁当食べてきましたよ！」利用者さんのお宅に届いたお弁当を見ながら、
「キッシュがおすすめ！」「ちらしずしの日は嬉しいね～」etc…お弁当談議に花が咲きます。
自宅でほほ料理をしない私…。
ゆいまあるのお弁当は利用者さんの健康も私の健康も守ってくれているな～と日々実感。
今日も元気に訪問へいってまいります！ ヘルフ:0

◎ 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

12月の献立表は11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。