NPO 2021年 12月 地域ケアネットワーク **ゆいまある**

2021年12月献立(前半)

23042-479-8011 fax042-479-8013

日付 2日 3日 4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) ご飯 150g o ご飯 150g o ご飯 150g 252 o ご飯 150g 252 252 252 太刀魚の山椒焼き 1肉じゃが 0.8 白身魚の南蛮漬け 0.9 豚肉とピーマンの千切り炒め 183 0.9 だし巻き卵 豚肉と野菜の卵炒め 0.4 高野豆腐の煮物 0.4 大豆の五目煮 昼 じゃが芋の炒め煮 0.3 大豆とひじきの煮物 0.1 さつま芋のオレンジ煮 0.1 ひじきときゅうりの酢の物 7 0.4 キャベツのおかか和え えのきだけのしそ酢和え 0.1ピーマンのジャコ煮 0.1 キャベツのコーン和え ☆ ☆ ☆ 合計 568 521 532 2.6 590 ご飯 150g o ご飯 150g o ご飯 150g 252 ヒレかつ 1.7 かじきの照り焼き 0.8 親子巻き蒸し ひじきの五目煮 0.6 竹輪入りかき揚げ 0 マセドアンサラダ 100 タ 0.3 もやしと油揚げの炒め物 コールスロー 0.2 きんぴらごぼう もやしの辛子和え 0.3 ほうれん草のおひたし 0.2 かぶの浅漬け ☆

日付	6日		7日		8日		9日		10日	11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)
	ご飯 150g	252	o ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0
	焼き魚(ほっけ)	80 0.	8 かに玉	183 0.8	和風豆腐ハンバーグ	194 0.9	白身魚のケチャップあん	163 1	鶏そぼろご飯 442	1 鮭のタンドリー焼き 173 1.3
	厚揚げのみそ炒め	106 0.	7ポークビーンズ	79 0.4	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 春雨のチャプチェ 49 0.6
昼	じゃが芋のベーコン煮	55 0.	4 チンゲン菜の生姜炒め	18 0.2	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 青のりポテト 27 0.1
	小松菜の辛子和え	4 0.	3 もやしのおひたし	6 0.2	キャベツの浅漬け	4 0.3	いんげんのきんぴら	15 0.2	☆	きゅうりの甘酢和え 6 0.3
	なめたけ	9 0.	3 ☆	☆ ☆	☆	\$ \$	☆	☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆
	合計	506 2.	5 合計	538 1.6	合計	601 1.8	合計	501 2.4	合計 521 2.	.1 合計 507 2.3
	ご飯 150g	252	o ご飯 150g	252 0	きのこご飯	282 0.7	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g 252	0
	ドライカレー	222 0.	6 鶏肉の香味揚げ	217 1.4	かじきの薬味みそ焼き	124 0.8	いり鶏	190 0.9	鰆のタルタルソース焼き 161 0.	7
	南瓜とさつま芋のサラダ	125 0.	2 おさつサラダ	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	切り昆布と厚揚げの煮物 82 0.	9
タ	ほうれん草のなると和え	11 0.	2 小松菜のきのこ和え	14 0.3	大学芋	83 0.2	ひじきのサラダ	24 0.4	南瓜の煮物 26 0.	3
	わかめの生姜煮	4 0.	3 キャベツの浅漬け	4 0.3	いんげんのおかか和え	4 0.1	小松菜の辛子和え	4 0.3	いんげんのゴマ和え 14 0.	2
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	* *	☆	* *	☆ ☆ ☆	
	슴計	614 1.	3 合計	587 2.2	合計	545 2.7	合計	541 2	合計 535 2.	1 合計

日付	13日			14	日	15 [8	16 E	3	17日		18日	
	メニュー	カロリー(kc	al) 塩分(g)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(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)
	ご飯 150g	:	252 0	ご飯 150g	252	o ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252	o 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.	むきがれいの煮付け	124 1.5	肉豆腐	186 1	鯵の野菜あんかけ	166 0.	8 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
昼	もやしと油揚げの炒め物		25 0.6	小松菜の和え物	6 0.	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っと煮	31 0.4
	わかめの生姜炒め		8 0.3	人参のきんぴら	17 0.	きゅうりのゴマ酢和え	8 0.2	いんげんのおかか和え	4 0.1	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	523 1.7	合計	530 1.	7 合計	580 1.8
	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		
	牛肉とごぼうの旨煮		148 0.7	鯖の照り焼き	157 0.	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	
タ	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	3	
	☆	☆	☆	☆	☆ ☆	☆	\$ \$	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
	合計	į	516 1.8	合計	518 2.	9 合計	502 2.3	合計	552 2	合計	596 2.9	9 合計	



2021年12月献立(後半)

2042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月			火		水		木		金 金			
日付	20日			21日		22 F	B	23E	1	24日		25日	
	メニュー	カロリー(ト	cal) 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)
	ご飯 150g		252	ご飯 150g	252 0	茶飯	255 0.7	☆☆	288 0.7	とうもろこしの炊き込み	263 0.5	ご飯 150g	252 0
	オムレツ		190 1.	鮭のちゃんちゃん焼き	155 1.3	おでん	165 2	ちらし寿司	165 1.5	ミートローフ	176 0.9	白身魚のフライタルタルソース	229 0.9
	切干大根の五目煮		59 0.4	4 南瓜のいとこ煮	86 0.4	マカロニサラダ	102 0.3	がんもの含め煮	61 0.7	ポテトサラダ	104 0.3	マカロニ入りコールスロー	61 0.7
昼	チーズ粉ふき芋		32 0.2	2 小松菜と竹輪の炒め煮	26 0.5	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	人参の甘酢和え	11 0.1	南瓜の甘煮	39 0.4
	ほうれん草のおひたし		6 0.2	2 大根の甘酢和え	8 0.1	大豆の煮物	35 0.1	☆	* *	いんげんのおかか和え	4 0.1	もやしの炒め物	10 0.4
	☆	☆	☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆			☆ :	☆
	合計			9 合計	527 2.3	合計	575 3.4	☆	543 3.1	合計	558 1.9	合計	591 2.4
	ご飯 150g		252	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
	かじきの和風ステーキ		192 0.9	鶏肉と野菜の黒酢あん	258 1	鯖の焼きつけ	216 1.4	豚肉のピカタ	240 0.6	鰆のきのこマヨネーズ	176 0.4		
	じゃが芋といんげんのゴマ和え		65 0.4	4 スクランブルエッグ	70 0.3	高野豆腐の卵とじ	61 0.5	じゃが芋とツナの煮物	62 0.3	揚げだし豆腐	100 0.6	TO THE REAL PROPERTY OF THE PARTY OF THE PAR	
タ	小松菜の和え物		6 0.3	ひじきの煮物	33 0.3	ほうれん草のゴマ和え	16 0.3	白菜とみかんのサラダ	10 0.3	キャベツのゴマ酢和え	36 0.4		
	もやしの炒め物		10 0.4	4キャベツの浅漬け	4 0.3	かぶの浅漬け	4 0.3	小松菜のおひたし	4 0.3	ほうれん草のナムル	11 0.2		
	☆	☆	☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆				
	合計		525	2 合計	617 1.9	슴計	549 2.5	合計	568 1.5	合計	575 1.6	合計	

日付	27日		28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)		
	ご飯 150g	252 (ご飯 150g	252 0	年末年始休業のお知らせ	
	豚肉と玉ねぎの炒め物	187 0.5	鮭のみそ田楽	187 0.5	サネー知が未のの知りと	
	ふくさ卵	85 0.7	炒り豆腐	85 0.7		
昼	南瓜の煮物	26 0.3	じゃが芋とパプリカのマリネ	26 0.3	2021年12月29日(水)~2022年1月3日(月)	0
	ほうれん草のおひたし	6 0.2	もやしのおひたし	6 0.2	2021—12/123 H (/)(/ 2022—1/13 H (/))/	
	☆	☆ ☆	☆	* *	<u> </u>	
	合計	542 2	合計	542 2		
	ご飯 150g	252 (ご飯 150g	252 0		
	鯵の磯辺揚げ	227 0.7	鶏つくね	227 0.7	「 _{ゆいまぁる} カフェ笠松は、	
	じゃが芋と豚肉の煮物	82 0.3	スパゲッティサラダ	82 0.3		
タ	豆腐のみそ田楽	51 0.5	ほうれん草のきのこ和え	51 0.5	╹──「東久留米市プレミアム付商品券」	
	きゅうりの浅漬け	3 0.2	白菜の甘酢炒め	3 0.2		
	☆	* *	☆	* *	取り扱い店舗です。是非、ご利用下さい。▮	
	合計	615 1.7	7 合計	615 1.7	'	

地域ケアネットワーク ゆいまぁる ゆいまぁる南沢 〒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。 ご飯も4種類のおかずも食材選びから真心こめた手作り、ゆいきょる自慢のお弁当です。 日々良いものを体にとり入れ体も健やかにと願いつつお届けしています。 食欲の秋、食事を美味しく食べられるには体調管理ががとっても大切です! はちまんT

- ◎ キャンセルや予約は、前日の昼12時までにお願いします。
- ◎ 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。