

2022年1月献立(前半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

| 日付 | 4日                                                                                |            |       | 5日   |            |       | 6日   |              |       | 7日   |             |       | 8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) |     |
| 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   |
|    |                                                                                   | 筑前煮        | 190   | 0.9  | 白身魚の南蛮漬け   | 140   | 0.9  | 肉豆腐          | 185   | 1.4  | 鯖のみそ煮       | 178   | 1.2  | とり天                                                                                                                                                                     | 310   | 0.6 |
|    |                                                                                   | はんぺん入り卵焼き  | 71    | 0.4  | マセドアンサラダ   | 100   | 0.2  | 彩り卵焼き        | 65    | 0.4  | ひじきの五目煮     | 50    | 0.6  | じゃが芋とツナの煮物                                                                                                                                                              | 62    | 0.3 |
|    |                                                                                   | 黒豆         | 43    | 0    | もやしのおひたし   | 6     | 0.2  | さつま芋のレモン煮    | 61    | 0.1  | キャベツと桜えびの和え | 18    | 0.4  | コールスロー                                                                                                                                                                  | 30    | 0.2 |
|    |                                                                                   | 紅白なます      | 8     | 0.5  | わかめの生姜煮    | 4     | 0.3  | キャベツの浅漬け     | 9     | 0.1  | 人参の甘酢和え     | 11    | 0.1  | いんげんのゴマ和え                                                                                                                                                               | 14    | 0.2 |
|    |                                                                                   | ☆          | ☆     | ☆    | ☆          | ☆     | ☆    | ☆            | ☆     | ☆    | ☆           | ☆     | ☆    | ☆                                                                                                                                                                       | ☆     | ☆   |
|    |                                                                                   | 合計         | 564   | 1.8  | 合計         | 502   | 1.6  | 合計           | 572   | 2    | 合計          | 509   | 2.3  | 合計                                                                                                                                                                      | 668   | 1.3 |
| 夕  |  | ご飯 150g    | 252   | 0    | ご飯 150g    | 252   | 0    | ご飯 150g      | 252   | 0    | ご飯 150g     | 252   | 0    |   |       |     |
|    |                                                                                   | 鮭のゆず味噌焼き   | 162   | 1.2  | オムレツ       | 190   | 1.1  | ほっけのみそ焼き     | 91    | 0.9  | ドライカレー      | 222   | 0.6  |                                                                                                                                                                         |       |     |
|    |                                                                                   | がんもの含め煮    | 61    | 0.7  | 切干大根の五目煮   | 59    | 0.4  | かき揚げ         | 158   | 0    | 南瓜とさつま芋のサラダ | 125   | 0.2  |                                                                                                                                                                         |       |     |
|    |                                                                                   | さつま芋の田舎煮   | 58    | 0.2  | 青菜のおひたし    | 11    | 0.3  | きゅうりとわかめの酢の物 | 10    | 0.8  | ほうれん草のなると和え | 11    | 0.2  |                                                                                                                                                                         |       |     |
|    |                                                                                   | コールスロー     | 30    | 0.2  | かぶの酢の物     | 7     | 0.1  | 小松菜の辛子和え     | 4     | 0.3  | わかめの生姜煮     | 4     | 0.3  |                                                                                                                                                                         |       |     |
|    |                                                                                   | ☆          | ☆     | ☆    | ☆          | ☆     | ☆    | ☆            | ☆     | ☆    | ☆           | ☆     | ☆    |                                                                                                                                                                         |       |     |
|    |                                                                                   | 合計         | 563   | 2.3  | 合計         | 519   | 1.9  | 合計           | 515   | 2    | 合計          | 614   | 1.3  | 合計                                                                                                                                                                      |       |     |

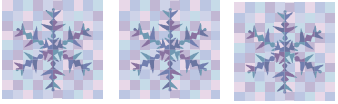
| 日付 | 10日         |            |       | 11日           |            |       | 12日        |            |       | 13日         |            |       | 14日       |            |       | 15日                                                                                   |                                                                                       |       |
|----|-------------|------------|-------|---------------|------------|-------|------------|------------|-------|-------------|------------|-------|-----------|------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|    | 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     | 茶飯        | 255        | 0.7   | ご飯 150g                                                                               | 252                                                                                   | 0     |
|    | ハンバーグ       | 225        | 1.1   | 鶏そぼろご飯        | 442        | 1     | タンドリーチキン   | 197        | 0.7   | 鱈のタルタルソース焼き | 161        | 0.7   | おでん       | 165        | 2     | さわらの照り焼き                                                                              | 140                                                                                   | 0.8   |
|    | マッシュポテト     | 29         | 0.1   | 厚揚げと野菜の煮物     | 73         | 0.5   | ジャーマンポテト   | 62         | 0.2   | 車麩の煮物       | 56         | 0.5   | マカロニサラダ   | 102        | 0.3   | 豚肉と野菜の卵炒め                                                                             | 108                                                                                   | 0.9   |
| 夕  | 切り昆布の煮物     | 21         | 0.8   | 青菜としめじの和え物    | 8          | 0.2   | ぜんまいの煮物    | 0          | 0.3   | 南瓜の甘煮       | 39         | 0.4   | 小松菜のジャコ炒め | 18         | 0.3   | 豆腐のみそ田楽                                                                               | 51                                                                                    | 0.5   |
|    | キャベツの酢の物    | 9          | 0.2   | ☆             | ☆          | ☆     | キャベツのソテー   | 14         | 0.1   | もやしの辛し和え    | 15         | 0.2   | ☆         | ☆          | ☆     | 酢の物                                                                                   | 8                                                                                     | 0.3   |
|    | ☆           | ☆          | ☆     | ☆             | ☆          | ☆     | ☆          | ☆          | ☆     | ☆           | ☆          | ☆     | ☆         | ☆          | ☆     | ☆                                                                                     | ☆                                                                                     | ☆     |
|    | 合計          | 536        | 2.2   | 合計            | 523        | 1.7   | 合計         | 525        | 1.3   | 合計          | 523        | 1.8   | 合計        | 540        | 3.3   | 合計                                                                                    | 559                                                                                   | 2.5   |
| 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     |  |  |       |
|    | 太刀魚の山椒焼き    | 183        | 1     | かじきの和風ステーキ    | 192        | 0.9   | かに玉        | 183        | 0.8   | 牛肉とごぼうの旨煮   | 148        | 0.7   | コロッケ      | 283        | 0.8   |                                                                                       |                                                                                       |       |
|    | 豚肉と野菜の卵炒め   | 108        | 0.9   | 卵の花           | 54         | 0.4   | 高野豆腐の煮物    | 62         | 0.6   | だし巻き卵       | 104        | 0.4   | 大根の煮物     | 49         | 0.8   |                                                                                       |                                                                                       |       |
| 夕  | じゃが芋の炒め煮    | 40         | 0.3   | じゃが芋とパプリカのマリネ | 35         | 0.2   | マカロニのナポリタン | 19         | 0.4   | キャベツのゴマ酢和え  | 24         | 0.4   | コールスロー    | 30         | 0.2   |                                                                                       |                                                                                       |       |
|    | えのきだけのしそ酢和え | 7          | 0.1   | 浅漬け           | 4          | 0.3   | ほうれん草のおひたし | 6          | 0.2   | いんげんのきんぴら   | 4          | 0.3   | ☆         | ☆          | ☆     |                                                                                       |                                                                                       |       |
|    | ☆           | ☆          | ☆     | ☆             | ☆          | ☆     | ☆          | ☆          | ☆     | ☆           | ☆          | ☆     | ☆         | ☆          | ☆     |                                                                                       |                                                                                       |       |
|    | 合計          | 590        | 2.3   | 合計            | 537        | 1.8   | 合計         | 522        | 2     | 合計          | 532        | 1.8   | 合計        | 628        | 2     | 合計                                                                                    |                                                                                       |       |

| 日付 | 17日       |            |       | 18日           |            |       | 19日         |            |       | 20日          |            |       | 21日           |            |       | 22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     |
|    | 和風ミートローフ  | 161        | 0.6   | むきがれいの煮付け     | 124        | 1.5   | ちらし寿司       | 165        | 1.5   | チキンみそかつ      | 263        | 1.1   | 焼き魚(ほっけ)      | 80         | 0.8   | 豚肉のすき焼き煮                                                                              | 162                                                                                   | 0.8   |
|    | おさつサラダ    | 100        | 0.2   | 豚肉とピーマンの炒め物   | 93         | 0.5   | がんもの含め煮     | 61         | 0.7   | 春雨と挽肉の炒め物    | 65         | 0.3   | 厚揚げのみそ炒め      | 106        | 0.7   | だし巻き卵                                                                                 | 104                                                                                   | 0.4   |
| 夕  | ナムル       | 22         | 0.4   | さつま芋のオレンジ煮    | 67         | 0.1   | ほうれん草のきのこ和え | 29         | 0.2   | 青のりポテト       | 27         | 0.1   | じゃが芋のベーコン煮    | 55         | 0.4   | 白菜の甘酢炒め                                                                               | 14                                                                                    | 0.1   |
|    | なめたけ      | 9          | 0.3   | きゅうりのゴマ酢和え    | 8          | 0.2   | ☆           | ☆          | ☆     | 浅漬け          | 4          | 0.1   | 小松菜の辛子和え      | 4          | 0.3   | 人参のきんぴら                                                                               | 17                                                                                    | 0.1   |
|    | ☆         | ☆          | ☆     | ☆             | ☆          | ☆     | ☆           | ☆          | ☆     | ☆            | ☆          | ☆     | ☆             | ☆          | ☆     | ☆                                                                                     | ☆                                                                                     | ☆     |
|    | 合計        | 544        | 1.5   | 合計            | 544        | 2.3   | 合計          | 507        | 2.4   | 合計           | 611        | 1.6   | 合計            | 497        | 2.2   | 合計                                                                                    | 549                                                                                   | 1.4   |
| 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     |  |  |       |
|    | 天ぷらの盛り合わせ | 391        | 0.1   | 酢どり           | 213        | 1.1   | 鶏つくね        | 261        | 1     | 鮭の西京みそ焼き     | 148        | 1.2   | 豚肉のみそくわ焼き     | 242        | 1.2   |                                                                                       |                                                                                       |       |
|    | 車麩の煮物     | 56         | 0.5   | ブロッコリーのマヨグラタン | 72         | 0.3   | 彩り卵焼き       | 65         | 0.3   | 南瓜のそぼろあんかけ   | 68         | 0.4   | ブロッコリーのマヨグラタン | 72         | 0.3   |                                                                                       |                                                                                       |       |
| 夕  | 天つゆ       | 10         | 0.4   | 南瓜のバター煮       | 31         | 0.1   | 小松菜の辛子和え    | 4          | 0.3   | きゅうりとわかめの酢の物 | 12         | 0.3   | 里芋の白煮         | 25         | 0.5   |                                                                                       |                                                                                       |       |
|    | 酢の物       | 8          | 0.3   | キャベツのおかか和え    | 5          | 0.4   | もやしの炒め物     | 10         | 0.4   | ほうれん草のおひたし   | 12         | 0.1   | もやしの辛子和え      | 5          | 0.3   |                                                                                       |                                                                                       |       |
|    | ☆         | ☆          | ☆     | ☆             | ☆          | ☆     | ☆           | ☆          | ☆     | ☆            | ☆          | ☆     | ☆             | ☆          | ☆     |                                                                                       |                                                                                       |       |
|    | 合計        | 717        | 1.3   | 合計            | 573        | 1.9   | 合計          | 592        | 2     | 合計           | 492        | 2     | 合計            | 596        | 2.3   | 合計                                                                                    |                                                                                       |       |

# 2022年1月献立(後半)

**☎042-479-8011 fax042-479-8013**

| 曜日 | 月                                                                                                                 | 火                                                                                                                  | 水                                                                                                                    | 木                                                                                                                  | 金                                                                                                                   | 土                                                                                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日付 | 24日                                                                                                               | 25日                                                                                                                | 26日                                                                                                                  | 27日                                                                                                                | 28日                                                                                                                 | 29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)                                                                                           |
| 昼  | ご飯 150g 252 0<br>鰯の磯辺揚げ 227 0.7<br>じゃが芋と豚肉の煮物 82 0.3<br>もやしのゴマ酢和え 16 0.3<br>きゅうりの浅漬け 3 0.2<br>☆ ☆ ☆<br>合計 580 1.5 | ご飯 150g 252 0<br>鶏肉のトマト煮 188 0.7<br>ほうれん草のキッシュ 94 0.5<br>ナムル 22 0.4<br>いんげんのきんぴら 15 0.2<br>☆ ☆ ☆<br>合計 571 1.8     | ご飯 150g 252 0<br>白身魚のケチャップあん 163 1<br>さつま揚げとごぼうの煮物 51 0.7<br>さつま芋のレモン煮 61 0.1<br>もやしのおひたし 6 0.2<br>☆ ☆ ☆<br>合計 533 2 | ご飯 150g 252 0<br>豚肉と玉ねぎの炒め物 187 0.5<br>高野豆腐の煮物 62 0.6<br>甘辛ウィンピー 55 0.4<br>キヤベツのおかか和え 5 0.4<br>☆ ☆ ☆<br>合計 561 1.9 | ご飯 150g 252 0<br>麻婆豆腐 165 1<br>春雨サラダ 55 0.3<br>大根とベーコンの炒め物 33 0.4<br>わかめの生姜煮 4 0.3<br>☆ ☆ ☆<br>合計 509 2             | ご飯 150g 252 0<br>鯖の照り焼き 157 0.9<br>ぎせい豆腐 137 0.5<br>じゃが芋の炒め煮 40 0.3<br>小松菜の辛子和え 4 0.3<br>☆ ☆ ☆<br>合計 590 2 |
| 夕  | ご飯 150g 252 0<br>豚肉のやわらか生姜焼き 167 0.8<br>ポテトサラダ 104 0.3<br>青菜のおひたし 11 0.3<br>浅漬け 4 0.3<br>☆ ☆ ☆<br>合計 538 1.7      | ご飯 150g 252 0<br>かじきのマヨパン粉焼き 162 0.9<br>厚揚げと野菜の煮物 73 0.5<br>粉ふき芋 23 0.2<br>ほうれん草のソテー 12 0.2<br>☆ ☆ ☆<br>合計 522 1.8 | ご飯 150g 252 0<br>鶏肉のみそくわ焼き 179 1.1<br>スクランブルエッグ 70 0.3<br>里芋の白煮 25 0.5<br>いんげんのきんぴら 15 0.2<br>☆ ☆ ☆<br>合計 541 2.1    | ご飯 150g 252 0<br>豚肉のピカタ 240 0.6<br>じゃが芋とツナの煮物 62 0.3<br>白菜とみかんのサラダ 10 0.3<br>小松菜のおひたし 4 0.3<br>☆ ☆ ☆<br>合計 568 1.5 | ご飯 150g 252 0<br>エビフライタルタルソース 192 1<br>マカロニ入りコールスロー 61 0.7<br>南瓜の煮物 26 0.3<br>もやしの炒め物 10 0.4<br>☆ ☆ ☆<br>合計 541 2.4 |                         |

| 日付 | 31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) |  |  |
| 昼  | ご飯 150g 252 0<br>いり鶏 190 0.9<br>はんぺん入り卵焼き 71 0.4<br>ひじきのサラダ 24 0.4<br>いんげんのきんぴら 15 0.2<br>☆ ☆ ☆<br>合計 552 1.9      |  |      |                  |  |  |
| 夕  | ご飯 150g 252 0<br>鮭の西京みそ焼き 148 1.2<br>揚げだし豆腐 100 0.6<br>さつま芋のレモン煮 61 0.1<br>ほうれん草のおひたし 6 0.2<br>☆ ☆ ☆<br>合計 567 2.1 |  |      |                  |  |  |

**設立時の民家の四畳半台所から、現在の立派な厨房に移って5年半経ちます。  
スチームコンベクションオーブン、電解水生成装置、殺菌庫等、ピカピカの機器、  
設備費の半額を皆様のご芳志「赤い羽根」で賄っていただきました。感謝です！！  
ゆいまあるキッチンが地域の財産、これからも末永く続きますように。  
皆様、どうぞよいお年を。 事務局：Y**

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。**

「ゆいまあるカフェ笠松は、  
「東久留米市プレミアム付商品券」  
取り扱い店舗です。是非、ご利用下さい。  
※プレミアム商品券は1月末までの取扱いとなります。」

- ◎ 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。