





2023年1月献立(前半)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付			4日	5日	6日	7日
				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)
昼			ご飯 150g 252 0.0 さわらの照り焼き 140 0.8 豚肉と野菜の卵炒め 108 0.9 豆腐のみそ田楽 51 0.5 紅白なます 8 0.5 ☆ ☆ ☆ 合計 559 2.7	ご飯 150g 252 0.0 和風ミートローフ 161 0.6 大根の煮物 49 0.8 じゃが芋とパプリカのマリネ 35 0.2 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 503 1.8	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のケチャップあん 163 1.0 マカロニサラダ 102 0.3 大根と桜えびの炒め煮 15 0.3 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 538 1.8	ご飯 150g 252 0.0 とり天 310 0.6 じゃが芋とツナの煮物 62 0.3 コールスロー 30 0.2 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 668 1.3
夕			ご飯 150g 252 0.0 豚肉のピカタ 240 0.6 大根ともやしのゴマ和え 22 0.4 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 かぶの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 558 1.6	ご飯 150g 252 0.0 焼き魚(ほっけ) 90 1.2 かき揚げ 158 0.0 さつま芋の田舎煮 58 0.2 小松菜の煮びたし 7 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 565 1.7	ご飯 150g 252 0.0 肉じゃが 183 0.8 寄せ卵 87 0.2 キャベツのゴマ酢和え 36 0.2 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 569 1.4	

日付	9日	10日	11日	12日	13日	14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)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g 252 0.0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト、ひじきの煮物 76 0.2 キャベツの酢の物 33 0.3 人参グラッセ 9 0.2 合計 605 1.9	ご飯 150g 252 0.0 鯖のタルタルソース焼き 161 0.7 車麩の煮物 56 0.5 南瓜の煮物 26 0.3 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 499 1.8	トマトピラフ 268 0.7 タンドリーチキン 197 0.7 ジャーマンポテト 62 0.2 ぜんまいの煮物 11 0.8 きゅうりのゆかり和え 4 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 542 2.8	ご飯 150g 252 0.0 鯖のみそ煮 178 1.2 ぎせい豆腐 137 0.5 キャベツと桜えびの和え物 18 0.4 人参の甘酢和え 11 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 596 2.2	ご飯 150g 252 0.0 オムレツ 190 1.1 切干大根の五目煮 59 0.4 大豆煮物 70 0.2 ほうれん草のソテー 12 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 583 1.9	ご飯 150g 252 0.0 太刀魚の山椒焼き 183 1.0 豚肉とピーマンの炒め物 93 0.5 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 572 2.1
夕	ご飯 150g 252 0.0 メルルーサのフライ 177 0.9 ポテトフレンチサラダ 64 0.3 きのこの当座煮 9 0.2 かぶの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 506 1.7	ご飯 150g 252 0.0 シュウマイ 188 0.7 もやしと卵の酢の物 46 1.1 里芋の白煮 25 0.5 ほうれん草のソテー 12 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 523 2.5	茶飯 255 0.7 おでん 165 2.0 マカロニサラダ 102 0.3 小松菜のジャコ炒め 18 0.3 甘酢生姜 2 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 542 3.5	ご飯 150g 252 0.0 豚肉のすき焼き煮 162 0.8 だし巻き卵 104 0.4 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 人参のきんぴら 17 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 551 1.6	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のオイスター風味 129 0.9 マセドアンサラダ 100 0.2 にんじんのしりしり 33 0.2 えのきだけのしそ酢和え 7 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 521 1.4	

日付	16日	17日	18日	19日	20日	21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)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g 252 0.0 さわらの西京みそ焼き 152 1.5 切り昆布と厚揚げの煮物 82 0.9 さつま芋のオレンジ煮 67 0.1 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 564 2.7	ご飯 150g 252 0.0 ミートローフ 176 0.9 スパゲッティサラダ 102 0.3 ひじきの煮物 33 0.3 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 567 1.7	☆☆ 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 大豆の煮物 35 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 578 3.2	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のトマト煮 188 0.7 ほうれん草のキッシュ 94 0.5 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 ☆ ☆ ☆ 合計 554 1.7	ご飯 150g 252 0.0 焼き魚(ほっけ) 90 1.2 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 ☆ ☆ ☆ 合計 507 2.6	ご飯 150g 252 0.0 豚肉と玉ねぎの炒め物 187 0.5 高野豆腐の煮物 62 0.6 キャベツのゴマ酢和え 36 0.2 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 552 1.5
夕	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のカレー煮 249 1.3 マカロニ入りコールスロー 61 0.7 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 582 2.6	ご飯 150g 252 0.0 鮭のちゃんちゃん焼き 155 1.3 だし巻き卵 104 0.4 南瓜の煮物 26 0.3 キャベツの酢の物 9 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 546 2.2	ご飯 150g 252 0.0 牛肉とごぼうの旨煮 148 0.7 はんぺん入り卵焼き 71 0.4 キャベツと油揚げのさっと煮 31 0.4 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 517 1.7	ご飯 150g 252 0.0 八宝菜 176 1.8 松風焼き 77 0.5 ほうれん草のゴマみそ和え 19 0.2 金時豆の煮物 43 0.0 ☆ ☆ ☆ 合計 567 2.5	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のみそくわ焼き 179 1.1 大根の煮物 49 0.8 ツナサラダ 36 0.6 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 520 2.8	

2023年1月献立(後半)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28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)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g 252 0.0 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 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 587 2.2	ご飯 150g 252 0.0 ほっけのみそ焼き 91 0.9 かき揚げ 158 0.0 さつま芋のレモン煮 61 0.1 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 568 1.2	ご飯 150g 252 0.0 麻婆豆腐 165 1.0 春雨サラダ 55 0.3 大根とベーコンの炒め物 33 0.4 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 509 2.0	ご飯 150g 252 0.0 鯖のきのこマヨネーズ焼き 176 0.4 がんもの含め煮 61 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 ☆ ☆ ☆ 合計 510 1.7	ご飯 150g 252 0.0 和風豆腐ハンバーグ 194 0.9 ポテトサラダ 104 0.3 小松菜と竹輪の炒め煮 26 0.5 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 582 1.9	ご飯 150g 252 0.0 煮魚(赤魚) 120 1.3 豚肉と野菜の卵炒め 108 0.9 じゃが芋のゴマ酢和え 29 0.2 きゅうりの梅肉和え 5 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 514 2.8
夕	ご飯 150g 252 0.0 太刀魚のゆうあん焼き 186 1.5 厚揚げのみそ炒め 106 0.7 粉ふき芋 23 0.2 きゅうりのゴマ酢和え 8 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 575 2.6	ご飯 150g 252 0.0 豚肉とピーマンの千切り炒め 204 1.2 だし巻き卵 104 0.4 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 575 2.1	ご飯 150g 252 0.0 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 ☆ ☆ ☆ 合計 717 1.3	ご飯 150g 252 0.0 肉だんご 252 1.2 スペイン風オムレツ 78 0.4 白菜とみかんのサラダ 10 0.3 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 606 2.1	ご飯 150g 252 0.0 鯖のみそ田楽 154 1.1 高野豆腐の詰め煮 77 0.7 里芋の白煮 25 0.5 きゅうりのゆかり和え 4 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 512 2.7	

日付	30日	31日
	メニュー	メニュー
	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g 252 0.0 鮭の西京みそ焼き 148 1.2 春雨と挽肉の炒め物 66 0.3 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 510 2.1	ご飯 150g 252 0.0 卵衣の鶏から揚げ 218 0.5 切干大根の五目煮 59 0.4 コールスロー 30 0.2 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 569 1.5
夕	ご飯 150g 252 0.0 親子巻き蒸し 174 1.1 さつま揚げとごぼうの煮物 51 0.7 茄子のみそ炒め 41 0.9 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 522 3.0	ご飯 150g 252 0.0 鯖の葱みそ焼き 148 0.9 鶏肉とキャベツのゴマ酢和え 52 0.9 大学芋 84 0.2 人参のきんぴら 17 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 553 2.1

年末年始休業のお知らせ
2022年12月29日(木)～2023年1月3日(火)

◎ 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。

☎042-479-8011 fax042-479-8013

- ◎ 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。
- ◎ 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。

いつもいろいろなメニューで毎回どんなお弁当が来るか
楽しみにしている人が多いです。
配達先でも喜ばれる顔を見れて励みになっています。
はちまん:N

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。