

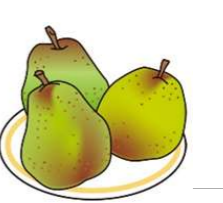



2024年10月献立表(前半)



曜日	月	火	水	木	金	土
日付		1日	2日	3日	4日	5日
		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)
昼		ご飯 150g 252 0.0 ヒレかつ 225 1.7 切干大根の五目煮 35 0.2 きゅうりの中華風 9 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 521 2.1	ご飯 150g 252 0.0 赤魚の西京みそ焼き 116 0.3 豚肉と野菜の卵炒め 65 0.5 おさつサラダ 60 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 493 0.9	ご飯 150g 252 0.0 和風ミートローフ 161 0.6 大根の煮物 29 0.5 じゃが芋とパプリカのマリネ 35 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 477 1.3	ご飯 150g 252 0.0 鰹の南蛮漬け 177 1.1 豆腐と豚肉のチャンプル 74 0.2 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 519 1.6	ご飯 150g 252 0.0 とり天 310 0.6 じゃが芋とツナの煮物 43 0.2 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 614 1.1
夕		ご飯 150g 252 0.0 ぶりの照り焼き 159 1.1 とうもろこしのかき揚げ 94 0.6 春雨サラダ 33 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 538 1.9	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 15 0.3 里芋の白煮 25 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 532 1.4	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のフライ 177 0.9 厚揚げのみそ炒め 64 0.4 小松菜のきのこ和え 14 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 507 1.6	☆☆ 288 0.7 筑前ちらし 130 1.0 茄子と豚肉のみそ炒め 77 0.6 フルーツきんとん 92 0.0 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 598 2.5	

日付	7日	8日	9日	10日	11日	12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 鶏肉のトマト煮 169 0.5 ほうれん草のキッシュ 58 0.3 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 495 1.1	ご飯 150g 252 0.0 赤魚の葱みそ焼き 148 0.9 厚揚げと野菜の煮物 44 0.3 キャベツのカレーソテー 12 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 456 1.3	ご飯 150g 252 0.0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト 61 0.2 人参グラッセ 10 0.1 ひじきの煮物 33 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 581 1.7	ご飯 150g 252 0.0 鮭のタルタルソース焼き 172 0.7 里芋の煮物 48 0.5 ほうれん草のゴマみそ和え 19 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 491 1.4	ご飯 150g 252 0.0 酢鶏 180 0.8 ブロッコリーのマヨグラタ 43 0.2 もやしと油揚げの炒め物 25 0.6 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 500 1.6	ご飯 150g 252 0.0 鯖のみそ煮 178 1.2 南瓜ときゅうりのサラダ 83 0.2 小松菜のジャコ炒め 18 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 531 1.7
夕	ご飯 150g 252 0.0 八宝菜 123 1.3 松風焼き 46 0.3 ブロッコリーのサラダ 15 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 436 2.0	ご飯 150g 252 0.0 シュウマイ 188 0.7 もやしと卵の酢の物 28 0.7 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 483 1.6	ご飯 150g 252 0.0 白身魚の南蛮漬け 140 0.9 大根の煮物 29 0.5 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 476 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 37 0.1 ぜんまいの煮物 11 0.8 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 513 2.3	ご飯 150g 252 0.0 鰹のオイスター風味 129 0.9 豚肉とピーマンの炒め物 56 0.3 大根の甘酢和え 8 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 445 1.3	

日付	14日	15日	16日	17日	18日	19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 鰹の南蛮漬け 177 1.1 茄子と豚肉のみそ炒め 77 0.6 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 561 2.1	ご飯 150g 252 0.0 豚肉と玉ねぎの炒め物 131 0.4 高野豆腐の煮物 37 0.4 わかめの生姜煮 6 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 426 1.2	ご飯 150g 252 0.0 鰹フライ 213 0.9 豆腐と豚肉のチャンプル 74 0.2 さつま芋のレモン煮 61 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 600 1.2	ご飯 150g 252 0.0 ミートローフ 176 0.9 スパゲッティサラダ 61 0.2 ひじきの煮物 33 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 522 1.4	ご飯 150g 252 0.0 オムレツ 190 1.1 切干大根の五目煮 35 0.2 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 488 1.5	ご飯 150g 252 0.0 牛肉とごぼうの旨煮 104 0.5 マカロニのナポリタン 38 0.8 キャベツと油揚げのさつと煮 19 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 413 1.5
夕	ご飯 150g 252 0.0 天ぶらの盛り合わせ 391 0.1 切り昆布と厚揚げの煮物 49 0.5 天つゆ 10 0.4 酢の物 8 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 710 1.3	わかめご飯 261 0.6 赤魚のゆず味噌焼き 162 1.2 揚げだし豆腐 60 0.4 小松菜と竹輪の炒め煮 18 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 501 2.6	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のカレー煮 224 1.0 ポテトサラダ 62 0.2 ほうれん草のゴマ和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 554 1.5	ご飯 150g 252 0.0 鮭のみそ田楽 154 1.1 春雨と挽肉の炒め物 40 0.2 南瓜の煮物 26 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 472 1.6	ご飯 150g 252 0.0 はんぺんのチーズフライ 188 1.2 茄子といんげんの炒め煮 32 0.2 青のりポテト 27 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 499 1.5	

2024年10月献立表(後半)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26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
昼	ご飯 150g 252 0.0 和風豆腐ハンバーグ 194 0.9 ポテトサラダ 62 0.2 チンゲン菜の生姜炒め 18 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 526 1.3	ご飯 150g 252 0.0 煮魚(赤魚) 120 1.3 豚肉と野菜の卵炒め 65 0.5 金時豆の煮物 43 0.0 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 480 1.8	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉の香味揚げ 217 1.4 南瓜とさつまいものサラダ 75 0.1 ほうれん草のきのこ和え 29 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 573 1.7	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のオイスター風味 129 0.9 かき揚げ 95 0.0 ポテトフレンチサラダ 38 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 514 1.1	ご飯 150g 252 0.0 麻婆豆腐 116 0.7 春雨サラダ 33 0.2 大根とベーコンの炒め物 33 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 434 1.3	ご飯 150g 252 0.0 鯖の焼きつけ 216 1.4 がんもの含め煮 37 0.4 野菜の甘酢和え 12 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 517 2.1
夕	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のタルタルソース焼 172 0.7 鶏肉とピーマンの炒め物 74 1.2 さつまいものオレンジ煮 67 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 565 2.0	ご飯 150g 252 0.0 豚しゃぶ 204 1.0 ぎせい豆腐 82 0.3 じゃが芋のみそ炒め煮 31 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 569 1.6	ご飯 150g 252 0.0 鮭のマヨパン粉焼き 162 0.9 揚げだし豆腐 60 0.4 わかめの生姜煮 6 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 480 1.8	ご飯 150g 252 0.0 豚肉とピーマンの千切り炒め 143 0.8 寄せ卵 52 0.1 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 456 1.2	ご飯 150g 252 0.0 鰯の磯辺揚げ 227 0.7 豆腐と豚肉のチャンプル 74 0.2 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 569 1.2	

日付	28日	29日	30日	31日			
	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー			
昼	ご飯 150g 252 0.0 エビフライタルタルソース 192 1.0 ポテトフレンチサラダ 38 0.2 大豆煮物 70 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 552 1.4	ご飯 150g 252 0.0 ドライカレー 155 0.4 南瓜のツナマヨグラタン 74 0.2 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 485 0.9	ご飯 150g 252 0.0 鮭のみそマヨネーズ焼き 128 0.7 春雨と挽肉の炒め物 40 0.2 きゅうりの梅肉和え 5 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 425 1.3	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 35 0.2 コールスロー 30 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 535 0.9			
夕	ご飯 150g 252 0.0 豚肉のやわらか生姜焼き 167 0.8 スパゲッティサラダ 61 0.2 きのこの炒り煮 23 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 503 1.4	ご飯 150g 252 0.0 鰯の竜田揚げ野菜あんかけ 215 1.1 豆腐と豚肉のチャンプル 74 0.2 紅白なます 8 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 549 1.8	ご飯 150g 252 0.0 豚肉のすき焼き煮 113 0.6 厚焼き玉子 104 0.4 ほうれん草のなると和え 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 480 1.2	ご飯 150g 252 0.0 ぶりの葱みそ焼き 196 1.2 鶏肉とキャベツのゴマ酢和え 32 0.5 里芋の白煮 25 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 505 2.2			

◎ キャンセルや予約は、前営業日の昼12時までにご利用します。

☎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。

(NPO)地域ケアネットワーク ゆいまある ゆいまある南沢 食事部
〒203-0023 東久留米市南沢2-13-11

厳しい暑さが過ぎ去り、涼風を感じる季節となりました。

ゆいまあるのお弁当を持ってお出掛けになりませんか。

味付けにこだわった美味しいお弁当は彩り豊か、見た目にも食欲をかき立てます。ふくよかなお惣菜の味をぜひお楽しみ下さい。

私のイチ推しはさつまいものオレンジ煮です。

食事事務:W

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。