


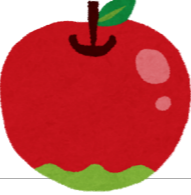






# 2024年11月献立表(前半)

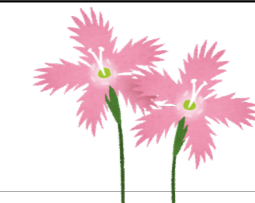
曜日	月	火	水	木	金	土
日付					1日	2日
					メニュー	メニュー
					カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼					ご飯 150g 252 0.0 和風ミートローフ 161 0.6 大根の煮物 29 0.5 じゃが芋とパプリカのマリネ 35 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 477 1.3	ご飯 150g 252 0.0 鯡の南蛮漬け 177 1.1 豆腐と豚肉のチャンプル 74 0.2 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 519 1.6
夕					ご飯 150g 252 0.0 白身魚のフライ 177 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	

日付	4日	5日	6日	7日	8日	9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 鶏つくね 261 1.0 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 614 1.5	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 キャベツのゴマ酢和え 36 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 515 1.0	ご飯 150g 252 0.0 豚肉のみそくわ焼き 242 1.2 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 550 1.6	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 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ン 43 0.2 もやしと油揚げの炒め物 25 0.6 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 500 1.6
夕	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 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	

日付	11日	12日	13日	14日	15日	16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 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っと煮 19 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 413 1.5	ご飯 150g 252 0.0 煮魚(赤魚) 120 1.3 茄子と豚肉のみそ炒め 77 0.6 大学芋 84 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 533 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 鶏肉の西京みそ焼き 134 1.6 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 521 1.9	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
夕	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のきのこマヨネーズ焼き 172 0.4 カポナータ 33 3.5 にんじんのしりしり 33 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 490 4.1	ご飯 150g 252 0.0 天ぷらの盛り合わせ 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 鶏肉の甘辛煮 237 0.9 揚げだし豆腐 60 0.4 小松菜と竹輪の炒め煮 18 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 576 2.3	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のカレー煮 224 1.0 もやしとニラの卵炒め 80 0.3 ほうれん草のゴマ和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 572 1.6	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	

# 2024年11月献立表(後半)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23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 ヒレかつ 225 1.7 がんもの含め煮 37 0.4 野菜の甘酢和え 12 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 526 2.4	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 テンゲン菜の生姜炒め 18 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 526 1.3	ご飯 150g 252 0.0 鯖の塩焼き 82 0.5 豚肉と野菜の卵炒め 65 0.5 金時豆の煮物 43 0.0 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 442 1.0	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉の香味揚げ 217 1.4 南瓜とさつま芋のサラダ 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 豚肉のピカタ 240 0.6 かき揚げ 95 0.0 ポテトフレンチサラダ 38 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 625 0.8	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
夕	ご飯 150g 252 0.0 肉だんご 252 1.2 スペイン風オムレツ 47 0.2 キャベツと油揚げのさっと煮 19 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 570 1.6	ご飯 150g 252 0.0 肉豆腐 185 1.4 鶏肉とピーマンの炒め物 74 1.2 さつま芋のオレンジ煮 67 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 578 2.7	ご飯 150g 252 0.0 おでん 165 2.0 ぎせい豆腐 82 0.3 じゃが芋のみそ炒め煮 31 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 530 2.6	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	

日付	25日	26日	27日	28日	29日	30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 いり鶏 171 0.8 カニカマ入り卵焼き 74 0.7 ほうれん草のゴマ和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 513 1.8	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉と野菜の黒酢あん 258 1.0 ポテトフレンチサラダ 38 0.2 大豆煮物 70 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 618 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	ご飯 150g 252 0.0 エビフライタルソース 192 1.0 高野豆腐の卵とじ 61 0.5 南瓜の煮物 26 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 531 1.8
夕	ご飯 150g 252 0.0 鮭のフライ 205 0.7 南瓜のそぼろあんかけ 41 0.2 キャベツのコーン和え 7 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 505 1.3	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 鶏肉のみそくわ焼き 179 1.1 豆腐と豚肉のチャンプル 74 0.2 キャベツの酢の物 9 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 514 1.5	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 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。

(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

月に一度位ですが、利用者様宅にお届けに何うと

『いつも美味しいお弁当をありがとう』とか『今週も宜しくお願ひします』など  
優しいお言葉をいただくと明日も頑張つて喜んでいただけるお弁当を  
作ろうと気合が入ります。

厨房:A

### 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。