





2024年12月献立表(前半)





曜日	月		火		水		木		金		土			
日付	2日		3日		4日		5日		6日		7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 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0		
	鰹の南蛮漬け	177 1.1	とり天	310 0.6	鯖塩焼き	144 0.9	ヒレかつ	225 1.7	豚肉と玉ねぎの炒め物	131 0.4	和風ミートローフ	161 0.6		
	豆腐と豚肉のチャンプル	74 0.2	じゃが芋とツナの煮物	43 0.2	揚げだし豆腐	60 0.4	切干大根の五目煮	35 0.2	高野豆腐の煮物	37 0.4	大根の煮物	29 0.5		
	もやしのごま酢和え	16 0.3	ひじきときゅうりの酢の物	9 0.3	わかめの生姜煮	6 0.5	コールスロー	30 0.2	わかめの生姜煮	6 0.5	じゃが芋とパプリカのマリネ	35 0.2		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	519 1.6		合計	614 1.1		合計	462 1.8		合計	542 2.1		合計	426 1.2	
夕	☆☆	288 0.7	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	わかめご飯	261 0.6				
	筑前ちらし	130 1.0	かに玉	183 0.8	肉じゃが	134 0.6	ぶりの照り焼き	159 1.1	鶏肉の甘辛煮	237 0.9				
	茄子と豚肉のみそ炒め	77 0.6	ひじきの五目煮	30 0.4	厚焼き玉子	104 0.4	とうもろこしのかき揚げ	94 0.6	揚げだし豆腐	60 0.4				
	フルーツきんとん	92 0.0	マカロニのナポリタン	38 0.8	キャベツのごま酢和え	36 0.2	ツナサラダ	36 0.6	小松菜と竹輪の炒め煮	18 0.4				
	ほうれん草のナムル	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆				
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆				
合計	587 2.3		合計	503 2.0		合計	526 1.2		合計	541 2.3		合計	576 2.3	

日付	9日		10日		11日		12日		13日		14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 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0		
	酢鶏	180 0.8	鶏つくね	261 1.0	鶏肉のトマト煮	169 0.5	豚肉のみそくわ焼き	242 1.2	ハンバーグ	225 1.1	鮭の焼きつけ	123 1.3		
	ブロッコリーのマヨグラタン	43 0.2	南瓜ときゅうりのサラダ	83 0.2	ほうれん草のキッシュ	58 0.3	厚揚げと野菜の煮物	44 0.3	マッシュポテト	61 0.2	里芋の煮物	48 0.5		
	もやしと油揚げの炒め物	25 0.6	小松菜のジャコ炒め	18 0.3	キャベツのごま酢和え	36 0.2	キャベツのカレーソテー	12 0.1	人参グラッセ	10 0.1	ほうれん草のごまみそ和え	19 0.2		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	500 1.6		合計	614 1.5		合計	515 1.0		合計	550 1.6		合計	581 1.7	
夕	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0				
	鰹のオイスター風味	129 0.9	豚肉のすき焼き煮	113 0.6	八宝菜	123 1.3	シュウマイ	188 0.7	白身魚の南蛮漬け	140 0.9				
	豚肉とピーマンの炒め物	56 0.3	厚焼き玉子	104 0.4	松風焼き	46 0.3	もやしと卵の酢の物	28 0.7	大根の煮物	29 0.5				
	大根の甘酢和え	8 0.1	ほうれん草のなると和え	11 0.2	ブロッコリーのサラダ	15 0.4	いんげんのきんぴら	15 0.2	じゃが芋のベーコン煮	55 0.4				
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆				
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆				
合計	445 1.3		合計	480 1.2		合計	436 2.0		合計	483 1.6		合計	476 1.8	

日付	16日		17日		18日		19日		20日		21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 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0		
	オムレツ	190 1.1	鶏肉の西京みそ焼き	134 1.6	煮魚(赤魚)	120 1.3	卵衣の鶏から揚げ	218 0.5	豚肉のやわらか生姜焼き	167 0.8	ミートローフ	176 0.9		
	切干大根の五目煮	35 0.2	豆腐と豚肉のチャンプル	74 0.2	茄子と豚肉のみそ炒め	77 0.6	切干大根の五目煮	35 0.2	マカロニのナポリタン	38 0.8	スパゲッティサラダ	61 0.2		
	ほうれん草のナムル	11 0.2	さつま芋のレモン煮	61 0.1	大学芋	84 0.2	コールスロー	30 0.2	キャベツと油揚げのさっと煮	19 0.2	ひじきの煮物	33 0.3		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	488 1.5		合計	521 1.9		合計	533 2.1		合計	535 0.9		合計	476 1.8	
夕	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0				
	ささみのチーズフライ	297 0.9	白身魚のきのこマヨネーズ焼き	172 0.4	天ぷらの盛り合わせ	391 0.1	ぶりの葱みそ焼き	196 1.2	鶏肉のカレー煮	224 1.0				
	茄子といんげんの炒め煮	32 0.2	カボナータ	33 3.5	切り昆布と厚揚げの煮物	49 0.5	鶏肉とキャベツのごま酢和え	32 0.5	もやしとニラの卵炒め	80 0.3				
	青のりポテト	27 0.1	にんじんのしりしり	33 0.2	天つゆ	10 0.4	里芋の白煮	25 0.5	ほうれん草のごま和え	16 0.3				
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆				
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆				
合計	608 1.2		合計	490 4.1		合計	710 1.3		合計	505 2.2		合計	572 1.6	

2024年12月献立表(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 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 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	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 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
夕	ご飯 150g 252 0.0 鱈の磯辺揚げ 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	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	

日付						
昼						
夕						

◎ 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。

(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

◆◆◆ 年末・年始のお弁当について ◆◆◆

年末は、28日(土)の昼食までで終わりです。
年始は、6日(月)の昼食から開始です。

お休み期間の食事手配をお願いします。食事部管理者

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。