

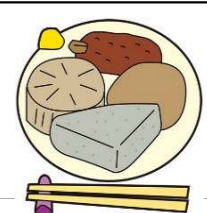
2025年1月献立表(前半)


曜日	月	火	水	木	金	土
日付						
昼						
夕						

日付	6日		7日		8日		9日		10日		11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
	鮭の焼きつけ	123 1.3	酢鶏	180 0.8	豚肉と玉ねぎの炒め物	131 0.4	白身魚の南蛮漬け	140 0.9	豚肉のみそわ焼き	242 1.2	ハンバーグ	225 1.1
	里芋の煮物	48 0.5	ブロッコリーのマヨグラタン	43 0.2	高野豆腐の煮物	37 0.4	大根の煮物	29 0.5	厚揚げと野菜の煮物	44 0.3	マッシュポテト	61 0.2
	ほうれん草のゴマみそ和え	19 0.2	もやしと油揚げの炒め物	25 0.6	わかめの生姜煮	6 0.5	小松菜と竹輪の炒め煮	18 0.4	キャベツのカレーソテー	12 0.1	人参グラッセ	10 0.1
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	合計	442 2.0	合計	500 1.6	合計	426 1.2	合計	439 1.8	合計	550 1.6	合計	581 1.7
夕	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	わかめご飯	261 0.6	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0		
	牛肉とごぼうの旨煮	104 0.5	鰯のオイスター風味	129 0.9	鶏肉の甘辛煮	237 0.9	八宝菜	123 1.3	シュウマイ	188 0.7		
	マカロニのナポリタン	38 0.8	豚肉とピーマンの炒め物	56 0.3	ポテトサラダ	62 0.2	松風焼き	46 0.3	もやしと卵の酢の物	28 0.7		
	キャベツと油揚げのさつと煮	19 0.2	大根の甘酢和え	8 0.1	にんじんのしりしり	33 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		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
	合計	413 1.5	合計	445 1.3	合計	593 1.9	合計	436 2.0	合計	483 1.6		

日付	13日		14日		15日		16日		17日		18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
	ミートローフ	176 0.9	白身魚のきのこマヨネーズ焼き	172 0.4	オムレツ	190 1.1	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
	スパゲッティサラダ	61 0.2	カポナータ	33 3.5	切干大根の五目煮	35 0.2	茄子と豚肉のみそ炒め	77 0.6	大根の煮物	29 0.5	マカロニのナポリタン	38 0.8
	ひじきの煮物	33 0.3	にんじんのしりしり	33 0.2	ほうれん草のナムル	11 0.2	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つと煮	19 0.2
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	合計	522 1.4	合計	490 4.1	合計	488 1.5	合計	533 2.1	合計	529 1.2	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		
	鶏肉のカレー煮	224 1.0	鶏肉の西京みそ焼き	134 1.6	ささみのチーズフライ	297 0.9	天ぶらの盛り合わせ	391 0.1	ぶりの葱みそ焼き	196 1.2		
	もやしとニラの卵炒め	80 0.3	豆腐と豚肉のチャンプル	74 0.2	茄子といんげんの炒め煮	32 0.2	切り昆布と厚揚げの煮物	49 0.5	鶏肉とキャベツのゴマ酢和え	32 0.5		
	ほうれん草のゴマ和え	16 0.3	さつま芋のレモン煮	61 0.1	青のりポテト	27 0.1	天つゆ	10 0.4	里芋の白煮	25 0.5		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
	合計	572 1.6	合計	521 1.9	合計	608 1.2	合計	710 1.3	合計	505 2.2		

2025年1月献立表(後半)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25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 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 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 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
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 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 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	

日付	27日	28日	29日	30日	31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 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 エビフライタルタルソース 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	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 赤魚の塩麹焼き 118 0.3 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 415 0.9	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	
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	☆ ☆ ☆ 鶏そぼろご飯 442 1.0 切り昆布と厚揚げの煮物 49 0.5 青菜としめじの和え物 8 0.2 もやしのカレー炒め 24 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 523 2.1	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 0.8 สปาゲッティサラダ 61 0.2 きのこの炒り煮 23 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 336 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	

◎ キャンセルや予約は、前営業日の昼12時までにはお願いします。

☎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

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。