



2018年 4月

4月 平成30年4月の献立(前半)




☎042-479-8011 fax042-479-8013

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	小豆ご飯	287 0.4	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
	野菜の炊き合わせ	146 0.8	鶏肉のカレー煮	192 1.2	煮魚(赤魚)	120 1.3	オムレツ	190 1.1	ほきのフライ	199 0.9	肉豆腐	185 1.4
	鮭の塩焼き	55 0.8	もやしと卵の酢の物	46 1.1	ぎせい豆腐	137 0.5	じゃが芋とツナの煮物	62 0.3	春雨と挽肉の炒め物	66 0.3	彩り卵焼き	65 0.3
	さつま芋のレモン煮	61 0.1	青のりポテト	27 0.1	青菜のおひたし	11 0.3	ほうれん草のなると和え	11 0.2	金時豆の煮物	43 0	ひじきのサラダ	24 0.4
	新玉ねぎのぼん酢煮	9 0.2	ピーマンと竹輪のめんつゆ煮	22 0.3	かぶの浅漬け	4 0.3	キャベツのソテー	14 0.1	浅漬け	4 0.3	ピーマンの炒め物	17 0.1
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計	558 2.3	合計	539 2.7	合計	524 2.4	合計	529 1.7	合計	564 1.5	合計	543 2.2	
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
	れんこん入り鶏つくね煮	166 1.2	鱈のきのこマヨネーズ焼き	176 0.4	肉じゃが	183 0.8	鱈の磯辺揚げ	227 0.7	信田巻き	0 0		
	マセドアンサラダ	100 0.2	豆腐と豚肉のチャンプル	124 0.4	エビチリソース	105 0.7	根菜のサラダ	48 0.5	大根ともやしのゴマ和え	22 0.4		
	大豆とひじきの煮物	20 0.1	大根と油揚げの煮物	50 0.5	白菜とみかんのサラダ	10 0.3	南瓜の煮物	26 0.3	インディアンスパゲッティ	36 0.2		
	ほうれん草のナムル	11 0.2	小松菜の辛子和え	4 0.3	わかめの生姜煮	4 0.3	もやしの炒め物	10 0.4	酢の物	8 0.3		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	549 1.7	合計	623 1.7	合計	554 2.1	合計	569 2.1	合計	318 0.9	合計		

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	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
	麻婆豆腐	165 1	和風豆腐ハンバーグ	194 0.9	ヒレかつ	225 1.7	鮭のみそ田楽	154 1.1	タンドリーチキン	197 0.7	天ぷらの盛り合わせ	391 0.1
	野菜と車麩の煮物	44 0.5	切干大根の五目煮	59 0.4	じゃが芋の煮物	65 0.7	豚肉と野菜の卵炒め	108 0.9	ジャーマンポテト	62 0.4	高野豆腐の煮物	51 0.6
	南瓜とレーズンのバター煮	31 0.1	マカロニのナポリタン	47 0.4	野菜の甘酢和え	12 0.3	さつま芋の田舎煮	58 0.2	青菜とひじきのゴマ和え	23 0.4	きゅうりと麩の酢の物	11 0.2
	いんげんのゴマ和え	14 0.2	わかめの生姜煮	4 0.3	なめたけ	9 0.3	ほうれん草のナムル	11 0.2	キャベツの酢の物	9 0.2	天つゆ	17 0.7
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計	506 1.8	合計	556 2	合計	563 3	合計	583 2.4	合計	543 1.7	合計	722 1.6	
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ふきと油揚げの炊き込みご飯	271 1.1	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
	白身魚の南蛮漬け	140 0.9	かに玉風オムレツ	183 0.8	焼き魚(ほっけ)	80 0.8	えびシウマイ	125 0.7	鯖のみそ煮	178 1.2		
	根菜の煮物	51 0.7	おさつサラダ	100 0.2	かき揚げ	158 0	南瓜ときゅうりのサラダ	118 0.3	春雨のチャブチエ	49 0.6		
	豆腐のみそ田楽	51 0.5	もやしと油揚げの炒め物	25 0.6	ぜんまいの煮物	16 0.4	れんこんと竹輪のカレー炒め	45 0.5	にんじんのしりしり	33 0.2		
	ほうれん草のソテー	12 0.2	小松菜の辛子和え	4 0.3	大根のきんぴら	0 0	小松菜の煮びたし	7 0.3	大根のゆかり和え	4 0.4		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	506 2.3	合計	564 1.9	合計	525 2.3	合計	547 1.8	合計	516 2.4	合計		

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	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
	牛肉とごぼうの旨煮	148 0.7	白身魚のケチャップあん	163 1	かじきの葱みそ焼き	163 0.8	コロッケ	283 0.8	豚肉のすき焼き煮	162 0.8	鯖の香り揚げ	223 0.7
	南瓜のツナマヨグラタン	92 0.2	そら豆のキッシュ	112 0.6	高野豆腐の揚げ煮	104 0.6	スパゲッティサラダ	102 0.3	スペイン風オムレツ	78 0.4	ひじきの五目煮	50 0.6
	青菜のおひたし	11 0.3	きのこの炒り煮	23 0.4	ほうれん草のなると和え	11 0.2	小松菜の辛子和え	4 0.3	きゅうりとわかめの酢の物	10 0.8	じゃが芋のベーコン煮	55 0.4
	キャベツのソテー	14 0.1	小松菜の煮びたし	7 0.3	大豆の煮物	35 0.1	金時豆の煮物	43 0	キャベツの浅漬け	4 0.3	小松菜の辛子和え	4 0.3
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計	517 1.3	合計	557 2.3	合計	582 1.8	合計	684 1.4	合計	506 2.3	合計	584 2	
夕	ご飯 150g	252 0	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
	春巻き	206 0.5	鶏そぼろご飯	442 1	豚肉のピカタ	240 0.6	鮭のタンドリー焼き	173 1.3	ぶりの照り焼き	193 0.5		
	豚肉ときのこのしぐれ煮	82 0.6	切干大根の煮物	41 0.5	肉じゃが関西風	82 0.3	八宝菜	60 0.5	高野豆腐の卵とじ	87 0.9		
	マカロニのナポリタン	47 0.4	フルーツ茶巾絞り	40 0	竹輪とわかめの酢みそ和え	33 0.8	さつま芋のオレンジ煮	67 0.1	アスパラとベーコンソテー	41 0.3		
	小松菜の辛子和え	4 0.3	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	591 1.8	合計	523 1.5	合計	613 1.9	合計	555 2.1	合計	590 2.1	合計		

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)
昼	ご飯 150g ドライカレー ポテトサラダ ほうれん草のなると和え もやしのナムル ☆ 合計	ご飯 150g いり鶏 はんぺん入り卵焼き 青菜としめじの和え物 かぶの浅漬け ☆ 合計	ご飯 150g 和風ミートローフ ふきの煮物 マカロニサラダ キャベツの酢の物 ☆ 合計	☆☆ ちらし寿司 がんともの含め煮 小松菜のきのこ和え ☆ 合計	ご飯 150g ハンバーグ マッシュポテト 切り昆布の煮物 キャベツのカレーソテー ☆ 合計	ご飯 150g 鶏の照り焼き ポークビーンズ 和風スパゲッティ きゅうりの甘酢和え スクランブルエッグ 合計	
夕	ご飯 150g 天ぷらの盛り合わせ 車麩の煮物 ひじきときゅうりの酢の物 天つゆ ☆ 合計	ご飯 150g 豚肉のやわらか生姜焼き もやしと卵の酢の物 ひじきの煮物 キャベツのソテー ☆ 合計	わかめご飯 鯖の塩焼き ふくさ卵 筍と人参と白滝のたらこ和え 浅漬け ピーマンの炒め物 合計	ご飯 150g チキンみそかつ 五目なます キャベツと油揚げのさっと煮 ほうれん草のおひたし ☆ 合計	ご飯 150g 鮭の西京みそ焼き チンジャオロースー キャベツとジャコの和え物 わかめの生姜炒め さつま芋の塩煮 合計		

日付	30日	振替休日							
	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	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 とり天 さつま揚げとごぼうの煮物 じゃが芋のゴマ和え キャベツの浅漬け ☆ 合計								
夕	ご飯 150g 豚しゃぶ 南瓜のいとこ煮 甘辛ウインピー わかめの生姜炒め ☆ 合計								

地域ケアネットワーク ゆいまある ゆいまある南沢
住所と電話番号
〒203-0023 東久留米市南沢2-13-11
電話 042-479-8011
ファックス 042-479-8013
E-Mail: shokuji@yuimarlu.jp



お知らせ

春の味覚を代表する筍などの山菜の料理は、手に入り次第、献立に取り入れていきますのでお楽しみに！



- ◎ 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。
- ◎ お弁当は予定時間にお届けしますが、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。
- ◎ キャンセルや予約は前日午後3時までをお願いします。
- ◎ 表示されている塩分はご飯に添えてある、梅干しの塩分は含まれていません。(小梅干し1個 塩分0.4g)
- ◎ お弁当箱は110℃の加熱には耐えられますが、油が多く含まれている食品を電子レンジで加熱する場合、600W1分から1分半で、110℃以上になる場合がありますので、ご注意ください。

