


2021年5月献立(前半)


☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土
日付						1日(土)
	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 太刀魚の山椒焼き 183 1 ぎせい豆腐 137 0.5 甘辛ウィンピー 55 0.4 大豆の煮物 35 0.1 きゅうりの梅肉和え 5 0.4 合計 667 2.4
夕						

日付	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
	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 焼き魚(ほっけ) 80 0.8 厚揚げのみそ炒め 106 0.7 南瓜の甘煮 39 0.4 小松菜の辛子和え 4 0.3 もやしの炒め物 10 0.4 合計 491 2.6	ご飯 150g 252 0 和風豆腐ハンバーグ 194 0.9 マセドアンサラダ 100 0.2 ひじきの煮物 33 0.3 キャベツの浅漬け 4 0.3 ☆ 0 0 合計 583 1.7	ご飯 150g 252 0 揚げ鯖のケチャップあん 172 1.1 大根の煮物 49 0.8 ナムル 22 0.4 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ 0 0 合計 510 2.5	☆ 0 0 鶏そぼろご飯 442 1 がんもの含め煮 61 0.7 キャベツと桜えびの和え物 18 0.4 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 521 2.1	ご飯 150g 252 0 鯖のタンドリー焼き 173 1.3 春雨のチャプチェ 49 0.6 さつま芋の田舎煮 58 0.2 きゅうりの甘酢和え 6 0.3 ☆ 0 0 合計 538 2.4	ご飯 150g 252 0 鶏肉の香味揚げ 217 1.4 マカロニ入りコールスロー 61 0.7 ほうれん草のゴマみそ和え 19 0.2 キャベツの浅漬け 4 0.3 ☆ 0 0 合計 553 2.6
夕	ご飯 150g 252 0 ドライカレー 222 0.6 ブロッコリーのみモザサラダ 79 0.3 ほうれん草のなると和え 11 0.2 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ 0 0 合計 568 1.4	きのご飯 282 0.7 かじきの葉味みそ焼き 124 0.8 鶏肉とキャベツのゴマ酢和え 52 0.9 大学芋 84 0.2 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ 0 0 合計 546 2.8	ご飯 150g 252 0 どり鶏 183 0.8 はんぺん入り卵焼き 79 0.4 ひじきのサラダ 18 0.2 小松菜の辛子和え 9 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 541 1.7	ご飯 150g 252 0 鯖のタルタルソース焼き 161 0.7 切り昆布と厚揚げの煮物 82 0.9 南瓜の煮物 26 0.3 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ 0 0 ☆ ☆ 合計 535 2.1	ご飯 150g 252 0 豚肉のやわらか生姜焼き 167 0.8 ポテトサラダ 104 0.3 青菜としめじの和え物 8 0.2 キャベツのソテー 14 0.1 ☆ 0 0 合計 545 1.4	

日付	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
	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 和風ミートローフ 161 0.6 スパゲッティサラダ 102 0.3 小松菜の和え物 6 0.3 人参のきんぴら 17 0.1 ☆ 0 0 合計 538 1.3	ご飯 150g 252 0 むきがれいの煮付け 124 1.5 豚肉とピーマンの炒め物 93 0.5 南瓜のバター煮 31 0.1 きゅうりのゴマ酢和え 8 0.2 ☆ 0 0 合計 508 2.3	ご飯 150g 252 0 肉豆腐 185 1.4 彩り卵焼き 65 0.3 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ 0 0 合計 522 2.2	ご飯 150g 252 0 鯖の立田揚げ野菜あんか 202 0.9 松風焼き 77 0.5 金時豆の煮物 43 0 浅漬け 4 0.3 ☆ 0 0 合計 578 1.7	ご飯 150g 252 0 鶏肉のトマト煮 188 0.7 ほうれん草のキッシュ 94 0.5 キャベツと油揚げのさつま芋 31 0.4 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ 0 0 合計 579 1.8	ご飯 150g 252 0 さわらの西京みそ焼き 152 1.5 豆腐と豚肉のチャンプル 124 0.4 さつま芋のレモン煮 61 0.1 もやしの酢の物 8 0.2 ☆ 0 0 合計 597 2.2
夕	ご飯 150g 252 0 さわらの照り焼き 140 0.8 高野豆腐の詰め煮 77 0.7 ブロッコリーのサラダ 15 0.4 なめたけ 9 0.3 ☆ 0 0 合計 493 2.2	ご飯 150g 252 0 シュウマイ 188 0.7 もやしと卵の酢の物 46 1.1 キャベツの煮びたし 12 0.2 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ 0 0 合計 502 2.3	ご飯 150g 252 0 鯖のフライ 148 0.7 さつま揚げとごぼうの煮物 92 0.2 野菜の甘酢和え 10 0.8 キャベツのカレーソテー 14 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 516 1.8	ご飯 150g 252 0 鶏肉のみそくわ焼き 179 1.1 スクランブルエッグ 70 0.3 青のりポテト 27 0.1 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ 0 0 ☆ ☆ 合計 543 1.7	ご飯 150g 252 0 天ぷらの盛り合わせ 391 0.1 車麩の煮物 56 0.5 天つゆ 10 0.4 酢の物 8 0.3 ☆ 0 0 合計 717 1.3	

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
	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)						
昼	ご飯 150g 252 0 鮭のちゃんちゃん焼き 155 1.3 南瓜のいとこ煮 53 0.4 ほうれん草のなると和え 11 0.2 大根のゆず漬け 8 0.5 ☆ 0 0 合計 479 2.4	ご飯 150g 252 0 豚しゃぶ 204 1 南瓜の甘煮 39 0.4 小松菜のジャコ炒め 18 0.3 えのきだけのしそ酢和え 7 0.1 ☆ 0 0 合計 520 1.8	☆☆ 288 0.7 ちらし寿司 165 1.5 がんもの含め煮 61 0.7 ほうれん草のきのこ和え 29 0.2 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 543 3.1	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 62 0.2 れんこんのきんぴら 24 0.2 いんげんのおかか和え 4 0.2 和風スパゲッティ 43 0.3 合計 598 2.3	ご飯 150g 252 0 白身魚のフライタルタ 229 0.9 マカロニ入りコールスロ 61 0.7 南瓜の甘煮 39 0.4 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ 0 0 合計 591 2.4	ご飯 150g 252 0 オムレツ 190 1.1 ひじきの五目煮 50 0.6 チーズ粉ふき芋 32 0.2 小松菜の煮びたし 7 0.3 ☆ 0 0 合計 531 2.2
夕	ご飯 150g 252 0 酢どり 213 1.1 もやしとニラの卵炒め 80 0.3 ひじきの煮物 33 0.3 キャベツの浅漬け 4 0.3 ☆ 0 0 合計 582 2	ご飯 150g 252 0 鯖の焼きつけ 216 1.4 高野豆腐の卵とじ 61 0.5 ほうれん草のゴマ和え 16 0.3 なめたけ 9 0.3 ☆ 0 0 合計 554 2.5	ご飯 150g 252 0 豚肉のピカタ 192 0.9 切干大根の五目煮 65 0.4 もやしの酢の物 11 0.3 小松菜のおひたし 10 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 530 2	ご飯 150g 252 0 さわらの照り焼き 140 0.8 揚げだし豆腐 100 0.6 キャベツのゴマ酢和え 36 0.2 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ 0 0 合計 539 1.8	ご飯 150g 252 0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト 29 0.1 根菜の煮物 51 0.7 キャベツのカレー炒め 21 0.4 わかめの生姜煮 4 0.3 合計 582 2.6	

日付	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
	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)						
昼	ご飯 150g 252 0 豚肉と玉ねぎの炒め物 187 0.5 ふくさ卵 85 0.7 南瓜の煮物 26 0.3 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ 0 0 合計 556 1.7	ご飯 150g 252 0 鮭の西京みそ焼き 148 1.2 春雨と挽肉の炒め物 66 0.3 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 浅漬け 4 0.3 ☆ 0 0 合計 510 2.1	ご飯 150g 252 0 鶏肉のカレー煮 249 1.3 もやしと卵の酢の物 46 1.1 さつま芋のバター煮 62 0.1 わかめの生姜炒め 8 0.3 ☆ 0 0 合計 617 2.8	ご飯 150g 252 0 かじきのマヨパン粉焼き 162 0.9 南瓜のそぼろあんかけ 68 0.4 マカロニのナポリタン 19 0.4 浅漬け 4 0.3 ☆ 0 0 合計 505 2	ご飯 150g 252 0 麻婆豆腐 165 1 ツナと野菜の和え物 48 0.2 にんじんのしりしり 33 0.2 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ 0 0 合計 512 1.6	菜飯ごはん 265 0.6 鯖のみそ煮 178 1.2 炒り豆腐 71 0.4 じゃが芋とパブリカのマリネ 35 0.2 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ 0 0 合計 555 2.6
夕	ご飯 150g 252 0 鱈の磯辺揚げ 227 0.7 根菜の煮あえ 45 0.4 豆腐のみそ田楽 51 0.5 きゅうりの浅漬け 3 0.2 ☆ 0 0 合計 578 1.8	ご飯 150g 252 0 チキンみそかつ 263 1.1 大根の煮物 49 0.8 ツナサラダ 36 0.6 小松菜の煮びたし 7 0.3 ☆ 0 0 合計 607 2.8	ご飯 150g 252 0 八宝菜 176 1.8 寄せ卵 87 0.2 プロッコリーのサラダ 0.4 大根の甘酢和え 8 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 523 2.5	ご飯 150g 252 0 信田巻き 186 0.8 大根ともやしのゴマ和え 22 0.4 じゃが芋のみそ炒め煮 52 0.5 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3 ☆ 0 0 合計 521 2	ご飯 150g 252 0 ほっけのみそ焼き 91 0.9 かき揚げ 158 0 大豆とひじきの煮物 20 0.1 小松菜のナムル 10 0.3 きのこのソテー 11 0.3 合計 542 1.6	

日付	31日(月)
	メニュー
カロリー(kcal)	
塩分(g)	
昼	ご飯 150g 252 0 かじきの和風ステーキ 192 0.9 じゃが芋といんげんのゴマ和え 65 0.4 青菜のおひたし 11 0.3 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ 0 0 合計 530 2
夕	☆☆☆ 264 0.6 筑前ちらし 130 1 厚揚げと野菜の煮物 73 0.5 フルーツきんとん 92 0 ☆ 0 0 ☆ 0 0 合計 559 2.1

地域ケアネットワーク ゆいまある ゆいまある南沢
〒203-0023 東久留米市南沢2-13-11
E-Mail: shokuji@yuimarlu.jp

テイクアウトはカフェ笠松にて。予約・ご連絡は、
☎ 042-477-0211 まで。

◎ キャンセルや予約は、前営業日の昼12時までをお願いします。

- ◎ 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。
- ◎ 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)
- ◎ 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。

ゆいまあるのカフェ笠松では、このお弁当やコーヒー、ケーキなどをお出ししています。私たちスタッフも毎週2,3回はゆいまある弁当をいただいています。今日は色合いがいいネ、味付けが最高!、なんて自我自賛しながら楽しい昼食。カフェの前を通りかかるお客様に「今日は人気メニューですよ」と声かけて買っていただいたりしています。メニューを見てお気に入りのお弁当を買いに来てくださる方や、お友達を誘って来てくださったり、カフェでのランチは着実に広がっているようです。

献立表について

6月の献立表は5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。