NPO 地域ケアネットワーク ゆいまぁる

2022年　2月

2022年2月献立（前半）

☎042-479-8011　fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土

日付		1日	2日	3日	4日	5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 鮭のタンドリー焼き　173　1.3 春雨のチャプチェ　49　0.6 青のりポテト　27　0.1 きゅうりの甘酢和え　6　0.3 ☆　☆　☆	ご飯 150g　252　0 豚肉とピーマンの千切り炒　204　1.2 カニカマ入り卵焼き　74　0.7 ひじきときゅうりの酢の物　9　0.3 もやしのおひたし　6　0.2 ☆　☆　☆	豆じゃこご飯　303　1.2 さわらの照り焼き　140　0.8 豚肉と野菜の卵炒め　108　0.4 豆腐のみそ田楽　51　0.5 酢の物　9　0.1 ☆　☆　☆	ご飯 150g　252　0 肉豆腐　185　1.4 彩り卵焼き　65　0.3 さつま芋のレモン煮　61　0.1 キャベツの浅漬け　4　0.3 ☆　☆　☆	ご飯 150g　252　0 白身魚のケチャップあん　163　1 マセドアンサラダ　100　0.2 もやしのゴマ酢和え　16　0.3 わかめの生姜煮　4　0.3 ☆　☆　☆
		合計　507　2.3	合計　545　2.4	合計　611　3	合計　567　2.1	合計　535　1.8
夕		☆☆　288　0.7 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 小松菜のおひたし　4　0.3 ☆　☆　☆	ご飯 150g　252　0 はんぺんのチーズフライ　188　1.2 南瓜とさつま芋のサラダ　125　0.2 ほうれん草のゴマ和え　16　0.3 わかめの生姜煮　4　0.3 ☆　☆　☆	ご飯 150g　252　0 オムレツ　190　1.1 切干大根の五目煮　59　0.4 大豆の煮物　35　0.1 かぶの酢の物　7　0.1 ☆　☆　☆	ご飯 150g　252　0 ほっけのみそ焼き　91　0.9 かき揚げ　158　0 きゅうりとわかめの酢の物　10　0.8 小松菜の辛子和え　4　0.3 ☆　☆　☆	
		合計　587　2.5	合計　585　2	合計　543　1.7	合計　515　2	合計

日付	7日	8日	9日	10日	11日	12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 太刀魚の山椒焼き　183　1 豚肉と野菜の卵炒め　108　0.9 じゃが芋の炒め煮　40　0.3 浅漬け　4　0.3 ☆　☆　☆	ご飯 150g　252　0 ハンバーグ　225　1.1 マッシュポテト　29　0.1 切り昆布の煮物　21　0.8 キャベツの酢の物　9　0.2 ☆　☆　☆	ご飯 150g　252　0 鯖のみそ煮　178　1.2 ひじきの五目煮　50　0.6 キャベツと桜えびの和え物　18　0.4 人参の甘酢和え　11　0.1 ☆　☆　☆	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 ぜんまいの煮物　0　0.3 きゅうりのゆかり和え　4　0.4 ☆　☆　☆	ご飯 150g　252　0 鰆のタルタルソース焼　161　0.7 車麩の煮物　56　0.5 南瓜の甘煮　39　0.4 もやしの辛子和え　5　0.3 ☆　☆　☆	ご飯 150g　252　0 チキンみそかつ　263　1.1 春雨と挽肉の炒め物　66　0.3 青のりポテト　27　0.1 浅漬け　4　0.3 ☆　☆　☆
	合計　587　2.5	合計　536　2.2	合計　509　2.3	合計　531　2.3	合計　513　1.9	合計　612　1.8
夕	ご飯 150g　252　0 鶏肉のカレー煮　249　1.3 スパゲッティサラダ　102　0.3 小松菜の辛子和え　4　0.3 もやしの炒め物　10　0.4 ☆　☆　☆	ご飯 150g　252　0 鮭のみそ田楽　154　1.1 南瓜のそぼろあんかけ　68　0.4 きゅうりとわかめの酢の物　10　0.8 ほうれん草のおひたし　6　0.2 ☆　☆　☆	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 大学芋　84　0.2 小松菜の辛子和え　4　0.3 ☆　☆　☆	茶飯　255　0.7 おでん　165　2 マカロニサラダ　102　0.3 小松菜のジャコ炒め　18　0.3 ☆　☆　☆ ☆　☆　☆	ご飯 150g　252　0 牛肉とごぼうの旨煮　148　0.7 はんぺん入り卵焼き　71　0.4 キャベツのゴマ酢和え　36　0.2 いんげんのきんぴら　15　0.2 ☆　☆　☆	
	合計　617　2.3	合計　490　2.5	合計　574　2.3	合計　540　3.3	合計　522　1.5	合計

日付	14日	15日	16日	17日	18日	19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 豚肉のすき焼き煮　162　0.8 だし巻き卵　104　0.4 もやしのゴマ酢和え　16　0.3 人参のきんぴら　17　0.1 ☆　☆　☆	ご飯 150g　252　0 和風ミートローフ　161　0.6 おさつサラダ　100　0.2 ナムル　22　0.4 ほうれん草のおひたし　6　0.2 ☆　☆　☆	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 さつま芋のオレンジ煮　67　0.1 きゅうりのゴマ酢和え　8　0.2 ☆　☆　☆	☆　☆　☆ 鶏そぼろご飯　442　1 厚揚げと野菜の煮物　65　0.3 青菜としめじの和え物　8　0.2 もやしの辛子和え　5　0.3 ☆　☆　☆	ご飯 150g　252　0 かに玉　183　0.8 高野豆腐の煮物　62　0.6 マカロニのナポリタン　19　0.4 ほうれん草のおひたし　6　0.2 ☆　☆　☆	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 じゃが芋のベーコン煮　55　0.4 小松菜の辛子和え　4　0.3 ☆　☆　☆
	合計　551　1.6	合計　541　1.4	合計　544　2.3	合計　520　1.8	合計　522　2	合計　497　2.2
夕	ご飯 150g　252　0 鰆の塩焼き　116　0.7 ふくさ卵　85　0.7 甘辛ウィンピー　55　0.4 大根の甘酢和え　8　0.1 ☆　☆　☆	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 ☆　☆　☆	ご飯 150g　252　0 鶏肉と野菜の黒酢あん　258　1 ブロッコリーのマヨグラタン　72　0.3 南瓜のバター煮　31　0.1 キャベツのおかか和え　5　0.4 ☆　☆　☆	ご飯 150g　252　0 かじきの和風ステーキ　192　0.9 卯の花　54　0.4 じゃが芋とパプリカのマリネ　35　0.2 浅漬け　4　0.3 ☆　☆　☆	ご飯 150g　252　0 ドライカレー　222　0.6 南瓜とさつま芋のサラダ　125　0.2 ほうれん草のなると和え　11　0.2 わかめの生姜煮　4　0.3 ☆　☆　☆	
	合計　516　1.9	合計　717　1.3	合計　618　1.8	合計　537　1.8	合計　614　1.3	合計

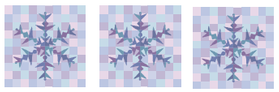
NPO 地域ケアネットワーク ゆいまぁる

2022年2月献立（後半）

☎042-479-8011　fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土

日付	21日			22日			23日			24日			25日			26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
	鯖の照り焼き	157	0.9	鰺の磯辺揚げ	227	0.7	鶏肉のトマト煮	188	0.7	白身魚の南蛮漬け	140	0.9	豚肉と玉ねぎの炒め物	187	0.5	麻婆豆腐	165	1
	ぎせい豆腐	137	0.5	じゃが芋と豚肉の煮物	82	0.3	ほうれん草のキッシュ	94	0.5	さつま揚げとごぼうの煮物	51	0.7	高野豆腐の煮物	62	0.6	春雨サラダ	55	0.3
	じゃが芋の炒め煮	40	0.3	もやしのゴマ酢和え	16	0.3	ナムル	22	0.4	さつま芋のレモン煮	61	0.1	甘辛ウィンピー	55	0.4	大根とベーコンの炒め物	33	0.4
	小松菜の辛子和え	4	0.3	きゅうりの浅漬け	3	0.2	いんげんのきんぴら	15	0.2	もやしのおひたし	6	0.2	キャベツのおかか和え	5	0.4	わかめの生姜煮	4	0.3
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	合計	590	2	合計	580	1.5	合計	571	1.8	☆	510	1.9	合計	561	1.9	合計	509	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			
	肉だんご	252	1.2	豚肉のやわらか生姜焼き	167	0.8	かじきのマヨパン粉焼き	162	0.9	鶏肉のみそくわ焼き	179	1.1	鮭のちゃんちゃん焼き	155	1.3			
	スクランブルエッグ	70	0.3	ポテトサラダ	104	0.3	厚揚げと野菜の煮物	73	0.5	里芋の煮物	69	0.7	ジャーマンポテト	62	0.2			
	ひじきの煮物	33	0.3	青菜のおひたし	11	0.3	粉ふき芋	23	0.2	ツナサラダ	36	0.6	小松菜と竹輪の炒め煮	26	0.5			
	キャベツの浅漬け	4	0.3	にんじんのしりしり	33	0.2	ほうれん草のソテー	12	0.2	人参のきんぴら	17	0.1	大根の甘酢和え	8	0.1			
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
	合計	611	2.1	合計	567	1.6	合計	522	1.8	合計	553	2.5	合計	503	2.1	合計		

日付	28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)												
昼	ご飯 150g	252	0															
	鮭の西京みそ焼き	148	1.2															
	揚げだし豆腐	100	0.6															
	さつま芋のレモン煮	61	0.1															
	ほうれん草のおひたし	6	0.2															
	☆	☆	☆															
	合計	567	2.1															
夕	ご飯 150g	252	0															
	いり鶏	190	0.9															
	はんぺん入り卵焼き	71	0.4															
	ひじきのサラダ	24	0.4															
	いんげんのきんぴら	15	0.2															
	☆	☆	☆															
	合計	552	1.9															

昨年、おととしはコロナ禍で生活が変わり
気持ちがザワ付く日々でしたが、ゆいまぁるでの
お弁当作りで今まで通りの日常生活を送っている
安心感を得られました。ゆいまぁるに感謝です。
食事部：O

地域ケアネットワーク　ゆいまぁる　　ゆいまぁる南沢
〒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、前日の昼12時までにお願いします。
◎ 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。
◎ 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。

献立表について

３月の献立表は2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。