

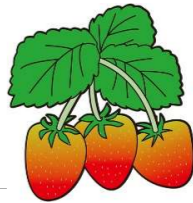
2022年3月献立(前半)





☎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	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 とり天 310 0.6 じゃが芋とツナの煮物 62 0.3 コールスロー 30 0.2 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 668 1.3	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 チーズ粉ふき芋 32 0.2 きゅうりの甘酢和え 6 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 512 2.4	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 288 0.7 ちらし寿司 165 1.5 がんも含め煮 62 0.4 ほうれん草のきのこ和え 29 0.2 大豆の煮物 9 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 553 2.9	ご飯 150g 252 0 さわらの照り焼き 140 0.8 豚肉と野菜の卵炒め 108 0.9 豆腐のみそ田楽 51 0.5 酢の物 8 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 559 2.5	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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 541 1.4
夕		ご飯 150g 252 0 鱈の南蛮漬け 177 1.1 大根の煮物 49 0.8 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 人参の甘酢和え 11 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 544 2.4	ご飯 150g 252 0 親子巻き蒸し 174 1.1 里芋の煮物 69 0.7 キャベツのカレー炒め 21 0.4 もやしの酢の物 8 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 524 2.4	ご飯 150g 252 0 はんぺんのチーズフライ 188 1.2 南瓜ときゅうりのサラダ 118 0.3 ほうれん草のゴマ和え 16 0.3 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 578 2.1	ご飯 150g 252 0 豚肉のピカタ 240 0.6 卵の花 54 0.4 もやしと油揚げの炒め物 25 0.6 きゅうりの浅漬け 3 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 574 1.8	

日付	7日	8日	9日	10日	11日	12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 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 612 1.8	ご飯 150g 252 0 太刀魚の山椒焼き 183 1 豚肉とピーマンの炒め物 93 0.5 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 572 2.1	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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 536 2.2	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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 509 2.3	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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 531 2.3	ご飯 150g 252 0 鱈のタルタルソース焼き 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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 513 1.9
夕	ご飯 150g 252 0 白身魚のオイスター風味 129 0.9 マセドアンサラダ 100 0.2 にんじんのしりしり 33 0.2 えのきだけのしそ酢和え 7 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 521 1.4	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 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 541 2	ご飯 150g 252 0 メルルーサのフライ 177 0.9 ポテトフレンチサラダ 64 0.3 きのこの当座煮 9 0.2 かぶの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 506 1.7	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 ほうれん草のソテー 12 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 582 2.2	ご飯 150g 252 0 おでん 165 2 マカロニサラダ 102 0.3 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 523 2.5	

日付	14日	15日	16日	17日	18日	19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 焼き魚(ほっけ) 90 1.2 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 507 2.6	ご飯 150g 252 0 豚肉と玉ねぎの炒め物 187 0.5 高野豆腐の煮物 62 0.6 キャベツの酢の物 9 0.2 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 525 1.5	ご飯 150g 252 0 さわらの西京みそ焼き 152 1.5 ぎせい豆腐 137 0.5 さつま芋の田舎煮 58 0.2 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 610 2.4	ご飯 150g 252 0 ミートローフ 176 0.9 スパゲッティサラダ 65 0.3 ほうれん草のゴマみそ和え 19 0.2 白菜の甘酢炒め 14 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 526 1.5	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 なめたけ 9 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 520 2	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 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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 554 1.7
夕	ご飯 150g 252 0 鶏肉のみそくわ焼き 179 1.1 里芋の煮物 69 0.7 ツナサラダ 36 0.6 わかめの生姜炒め 8 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 544 2.7	さつま芋ご飯 297 0.7 鯖の塩焼き 82 0.5 ふくさ卵 85 0.7 甘辛ウインピー 55 0.4 大根の甘酢和え 8 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 527 2.4	ご飯 150g 252 0 鶏肉のカレー煮 249 1.3 マカロニ入りコールスロー 61 0.7 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 582 2.6	ご飯 150g 252 0 鮭のちゃんちゃん焼き 155 1.3 だし巻き卵 104 0.4 南瓜の甘煮 39 0.4 キャベツの酢の物 9 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 559 2.3	ご飯 150g 252 0 コロッケ 283 0.8 大根の煮物 49 0.8 ほうれん草のなると和え 11 0.2 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 605 2.2	

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	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 オムレツ 切干大根の五目煮 大豆煮物 ほうれん草のソテー ☆ 合計	ご飯 150g 鯖のきのこマヨネーズ焼 がんと含め煮 きゅうりと麩の酢の物 もやしのカレー炒め ☆ 合計	ご飯 150g 鶏肉の香味揚げ おさつサラダ 小松菜のきのこ和え 浅漬け ☆ 合計	ご飯 150g 鮭の西京みそ焼き 南瓜のいとこ煮 きゅうりとわかめの酢の物 小松菜の辛子和え ☆ 合計	ご飯 150g 麻婆豆腐 春雨サラダ 大根とベーコンの炒め物 わかめの生姜煮 ☆ 合計	ご飯 150g 白身魚の南蛮漬け さつま揚げとごぼうの煮物 さつま芋のレモン煮 もやしのおひたし ☆ 合計
夕	ご飯 150g かじきのマヨパン粉焼き 厚揚げと野菜の煮物 粉ふき芋 きゅうりのゴマ酢和え ☆ 合計	ご飯 150g 肉だんご スクランブルエッグ 白菜とみかんのサラダ いんげんのきんぴら ☆ 合計	ご飯 150g 鮭のみそ田楽 春雨と挽肉の炒め物 じゃが芋の炒め煮 きゅうりのゆかり和え ☆ 合計	ご飯 150g 豚肉とピーマンの千切り炒 カニカマ入り卵焼き ひじきときゅうりの酢の物 もやしのおひたし ☆ 合計	ご飯 150g 天ぷらの盛り合わせ 車麩の煮物 天つゆ 酢の物 ☆ 合計	

日付	28日	29日	30日	31日		
	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 むきがれいの煮付け 豚肉と野菜の卵炒め じゃが芋のゴマ酢和え きゅうりの梅肉和え ☆ 合計	ご飯 150g ドライカレー 南瓜とさつま芋のサラダ ほうれん草のなると和え わかめの生姜煮 ☆ 合計	ご飯 150g 鱈の磯辺揚げ じゃが芋と豚肉の煮物 もやしのゴマ酢和え きゅうりの浅漬け ☆ 合計	ご飯 150g 卵衣の鶏から揚げ 切干大根の五目煮 コールスロー もやしのおひたし ☆ 合計		
夕	ご飯 150g 豚肉のやわらか生姜焼き ポテトサラダ きのこの炒り煮 ほうれん草のおひたし ☆ 合計	ご飯 150g かに玉 高野豆腐の煮物 マカロニのナポリタン 小松菜のおひたし ☆ 合計	ご飯 150g 牛肉とごぼうの旨煮 はんぺん入り卵焼き キャベツと油揚げのさつと煮 いんげんのきんぴら ☆ 合計	ご飯 150g 鮭の葱みそ焼き 鶏肉とキャベツのゴマ酢和え 大学芋 ほうれん草のおひたし ☆ 合計		

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。

カフェの前の蠟梅が咲いて、春らしくなってきました。

カフェには、高齢の方から子育て中のご家族まで、いろいろな方がこのお弁当を買いにみえます。お弁当をお渡ししながら、ちょっとお話しするのが楽しみです。

コロナが収まり季節もよくなって、お散歩がてらカフェでお食事やコーヒーを楽しみに来てくれる方が、増えるといいなと思っています。 カフェ:K

◎ キャンセルや予約は、前日の昼12時までにご利用します。

- ◎ 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

4月の献立表は3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。