

2022年4月献立(前半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

日付												
									1日		2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 0.0	ご飯 150g	252 0.0
									肉豆腐	185 1.4	さわらの照り焼き	140 0.8
									彩り卵焼き	65 0.3	豚肉と野菜の卵炒め	108 0.9
									さつま芋のレモン煮	61 0.1	豆腐のみそ田楽	51 0.5
									キャベツの浅漬け	4 0.3	酢の物	8 0.3
									☆	☆	☆	☆
									合計	567 2.1	合計	559 2.5
									ご飯 150g	252 0.0		
タ									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		

日付	4日			5日			6日			7日			8日			9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	トマトピラフ	268	0.7
	鰯のタルタルソース焼き	161	0.7	チキンみそかつ	263	1.1	太刀魚の山椒焼き	183	1.0	ハンバーグ	225	1.1	鯖のみそ煮	178	1.2	タンドリーチキン	197	0.7
	車麩の煮物	56	0.5	春雨と挽肉の炒め物	66	0.3	豚肉とピーマンの炒め物	93	0.5	マッシュポテト	29	0.1	ひじきの五目煮	50	0.6	ジャーマンポテト	62	0.2
	南瓜の甘煮	39	0.4	青のりポテト	27	0.1	じゃが芋の炒め煮	40	0.3	切り昆布の煮物	21	0.8	キャベツと桜えびの和え物	18	0.4	ぜんまいの煮物	11	0.8
	もやしの辛子和え	5	0.3	浅漬け	4	0.3	ほうれん草のおひたし	6	0.2	キャベツの酢の物	9	0.2	人参の甘酢和え	11	0.1	きゅうりのゆかり和え	4	0.4
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	合計	513	1.9	合計	612	1.8	合計	574	2.0	合計	536	2.2	合計	509	2.3	合計	542	2.8
タ	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			
	豚肉のすき焼き煮	162	0.8	白身魚のオイスター風味	129	0.9	いり鶏	190	0.9	メルルーサのフライ	177	0.9	シュウマイ	188	0.7			
	だし巻き卵	104	0.4	マセドアンサラダ	100	0.2	かき揚げ	158	0.0	ポテトフレンチサラダ	64	0.3	もやしと卵の酢の物	46	1.1			
	もやしのゴマ酢和え	16	0.3	にんじんのしりしり	33	0.2	きゅうりとわかめの酢の物	10	0.8	きのこの当座煮	9	0.2	大学芋	84	0.2			
	人参のきんぴら	17	0.1	えのきだけのしそ酢和え	7	0.1	小松菜の辛子和え	4	0.3	かぶの浅漬け	4	0.3	ほうれん草のソテー	12	0.2			
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
	合計	551	1.6	合計	521	1.4	合計	614	2.0	合計	506	1.7	合計	582	2.2			

日付	11日			12日			13日			14日			15日			16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	☆☆	288	0.7
	鶏肉のトマト煮	188	0.7	焼き魚(ほっけ)	90	1.2	豚肉と玉ねぎの炒め物	187	0.5	さわらの西京みそ焼き	152	1.5	ミートローフ	176	0.9	ちらし寿司	165	1.5
	ほうれん草のキッシュ	94	0.5	厚揚げのみそ炒め	106	0.7	高野豆腐の煮物	62	0.6	ぎせい豆腐	65	0.3	スパゲッティサラダ	102	0.3	がんも含め煮	62	0.6
	もやしのゴマ酢和え	16	0.3	じゃが芋のベーコン煮	55	0.4	キャベツの酢の物	9	0.2	さつま芋の田舎煮	58	0.2	ほうれん草のゴマみそ和	19	0.2	ほうれん草のきのこ和え	29	0.2
	いんげんのおかか和え	4	0.2	小松菜の辛子和え	4	0.3	いんげんのきんぴら	15	0.2	ほうれん草のナムル	11	0.2	大根の甘酢和え	8	0.1	大豆の煮物	35	0.1
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	合計	554	1.7	合計	507	2.6	合計	525	1.5	合計	538	2.2	合計	557	1.5	合計	579	3.1
タ	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			
	白身魚の南蛮漬け	140	0.9	鶏肉のみそくわ焼き	179	1.1	鯖塩焼き	144	0.9	鶏肉のカレー煮	249	1.3	鮭のちゃんちゃん焼き	155	1.3			
	さつま揚げとごぼうの煮物	51	0.7	里芋の煮物	69	0.7	揚げだし豆腐	100	0.6	マカロニ入りコールスロー	61	0.7	だし巻き卵	104	0.4			
	さつま芋のレモン煮	61	0.1	ツナサラダ	36	0.6	甘辛ウィンピー	55	0.4	もやしのゴマ酢和え	16	0.3	南瓜の甘煮	39	0.4			
	もやしのおひたし	6	0.2	わかめの生姜炒め	8	0.3	大根の甘酢和え	8	0.1	小松菜のおひたし	4	0.3	キャベツの酢の物	9	0.2			
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
	合計	510	1.9	合計	544	2.7	合計	568	2.6	合計	582	2.6	合計	559	2.3			

曜日	月			火			水			木			金			土		
日付	18日			19日			20日			21日			22日			23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
	ほっけのみそ焼き	91	0.9	オムレツ	190	1.1	鯖のきのこマヨネーズ焼き	176	0.4	鶏肉の香味揚げ	217	1.4	鮭の西京みそ焼き	148	1.2	麻婆豆腐	165	1.0
	かき揚げ	158	0.0	切干大根の五目煮	59	0.4	がんもの含め煮	61	0.7	おさつサラダ	100	0.2	南瓜のいとこ煮	86	0.4	春雨サラダ	55	0.3
	ひじきのサラダ	24	0.4	大豆煮物	70	0.2	きゅうりと麩の酢の物	11	0.2	小松菜のきのこ和え	14	0.3	きゅうりの中華風	13	0.3	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	ほうれん草のソテー	12	0.2	もやしのカレー炒め	24	0.4	浅漬け	4	0.3	小松菜のジャコ炒	10	0.3	わかめの生姜煮	4	0.3
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	合計	529	1.6	合計	583	1.9	合計	524	1.7	合計	587	2.2	合計	509	2.2	合計	509	2.0
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			
	黒酢鶏	200	1.1	太刀魚の幽庵焼き	186	1.5	肉だんご	252	1.2	鮭のみそ田楽	154	1.1	豚肉とピーマンの千切り炒め	204	1.2			
	ブロッコリーのマヨグラタン	72	0.3	厚揚げと野菜の煮物	73	0.5	スクランブルエッグ	70	0.3	春雨と挽肉の炒め物	66	0.3	カニカマ入り卵焼き	74	0.7			
	小松菜と竹輪の炒め煮	26	0.5	粉ふき芋	23	0.2	白菜とみかんのサラダ	10	0.3	じゃが芋の炒め煮	40	0.3	ひじきときゅうりの酢の物	9	0.3			
	いんげんのおかか和え	4	0.2	きゅうりのゴマ酢和え	8	0.2	いんげんのきんぴら	15	0.2	きゅうりのゆかり和え	4	0.4	もやしのおひたし	6	0.2			
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
	合計	554	2.1	合計	542	2.4	合計	599	2.0	合計	516	2.1	合計	545	2.4			

日付	25日			26日			27日			28日			29日			30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
	和風豆腐ハンバーグ	194	0.9	むきがれいの煮付け	124	1.5	ドライカレー	222	0.6	鱈の磯辺揚げ	227	0.7	卵衣の鶏から揚げ	218	0.5	鯖の照り焼き	157	0.9
	ポテトサラダ	104	0.3	豚肉と野菜の卵炒め	108	0.9	南瓜とさつま芋のサラダ	125	0.2	じゃが芋と豚肉の煮物	82	0.3	切干大根の五目煮	59	0.4	ぎせい豆腐	137	0.5
	ひじきの煮物	33	0.3	じゃが芋のゴマ酢和え	29	0.2	ほうれん草のなると和え	11	0.2	もやしのゴマ酢和え	16	0.3	コールスロー	30	0.2	じゃが芋の炒め煮	40	0.3
	もやしの炒め物	10	0.4	きゅうりの梅肉和え	5	0.4	わかめの生姜煮	4	0.3	きゅうりの浅漬け	3	0.2	もやしのおひたし	6	0.2	小松菜のおひたし	4	0.3
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	合計	593	1.9	合計	518	3.0	合計	614	1.3	合計	580	1.5	合計	565	1.3	合計	590	2.0
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			
	エビフライタルタルソース	192	1.0	豚肉のやわらか生姜焼き	167	0.8	鱈の南蛮漬け	177	1.1	牛肉とごぼうの旨煮	148	0.7	鯖の葱みそ焼き	148	0.9			
	高野豆腐の煮物	62	0.6	マカロニサラダ	102	0.3	大根の煮物	49	0.8	はんぺん入り卵焼き	71	0.4	鶏肉とキャベツのゴマ酢	52	0.9			
	南瓜のバター煮	31	0.1	きのこの炒り煮	23	0.4	じゃが芋のベーコン煮	55	0.4	キャベツと油揚げのさつと煮	31	0.4	大学芋	84	0.2			
	キャベツの酢の物	9	0.2	ほうれん草のおひたし	6	0.2	人参の甘酢和え	11	0.1	いんげんのきんぴら	15	0.2	ほうれん草のおひたし	6	0.2			
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
	合計	546	1.9	合計	550	1.7	合計	544	2.4	合計	517	1.7	合計	542	2.2			

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。

こんにちは～「ゆいまある」で～す。 お弁当をおもちしましたぁ～！

新学期も始まり、タケノコ、鯖の美味しい時期になってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか？

ゆいまあるでは、皆様の元気の素になるお弁当を手作りにて調理し、皆様の健康を願って配達し、

皆様の笑顔を拝見するのが楽しみで配食しております。

ゆいまあるのお弁当を宜しく願います。 配食：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

5月の献立表は4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。