







# 2023年3月献立(前半)


曜日	月	火	水	木	金	土
日付			1日	2日	3日	4日
				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)
昼			ご飯 150g 252 0.0 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 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0.0 肉豆腐 185 1.4 彩り卵焼き 65 0.3 さつまいものレモン煮 61 0.1 キャベツの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆	☆☆ 288 0.7 ちらし寿司 165 1.5 がんも含め煮 62 0.6 ほうれん草のきのこ和え 29 0.2 大豆の煮物 35 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0.0 和風ミートローフ 161 0.6 大根の煮物 49 0.8 じゃが芋とパプリカのマリネ 35 0.2 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆
			合計 559 2.5	合計 567 2.1	合計 579 3.1	合計 503 1.8
夕			ご飯 150g 252 0.0 肉じゃが 183 0.8 寄せ卵 87 0.2 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 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0.0 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 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0.0 豚肉のピカタ 240 0.6 大根ともやしのゴマ和え 22 0.4 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ ☆ ☆	
			合計 569 1.4	合計 578 2.1	合計 558 1.6	

日付	6日	7日	8日	9日	10日	11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 0.0 オムレツ 190 1.1 切干大根の五目煮 59 0.4 大豆煮物 70 0.2 ほうれん草のソテー 12 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0.0 太刀魚の山椒焼き 183 1.0 豚肉とピーマンの炒め物 93 0.5 里芋の白煮 25 0.5 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0.0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト、 76 0.2 ひじきの煮物 33 0.3 キャベツの酢の物 9 0.2 人参グラッセ 10 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0.0 鯖のタルタルソース焼き 161 0.7 車麩の煮物 56 0.5 南瓜の煮物 26 0.3 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆	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 11 0.8 きゅうりのゆかり和え 4 0.4 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0.0 鯖のみそ煮 178 1.2 ぎせい豆腐 137 0.5 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 583 1.9	合計 557 2.3	合計 605 1.9	合計 499 1.8	合計 542 2.8	合計 596 2.2
夕	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のオイスター風味 129 0.9 厚揚げのみそ炒め 106 0.7 南瓜のバター煮 31 0.1 えのきだけのしそ酢和え 7 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0.0 いり鶏 190 0.9 はんぺん入り卵焼き 71 0.4 きゅうりとわかめの酢の物 10 0.8 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0.0 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 白菜の甘酢炒め 14 0.1 なめたけ 9 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0.0 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 ☆ ☆ ☆	茶飯 255 0.7 おでん 165 2.0 マカロニサラダ 102 0.3 小松菜のジャコ炒め 18 0.3 甘酢生姜 2 0.2 ☆ ☆ ☆	
	合計 525 1.8	合計 529 2.3	合計 516 1.6	合計 582 2.2	合計 542 3.5	

日付	13日	14日	15日	16日	17日	18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 0.0 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 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0.0 豚肉と玉ねぎの炒め物 187 0.5 高野豆腐の煮物 62 0.6 キャベツのゴマ酢和え 36 0.2 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0.0 さわらの西京みそ焼き 152 1.5 切り昆布と厚揚げの煮物 82 0.9 さつまいものオレンジ煮 67 0.1 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0.0 ミートローフ 176 0.9 スパゲッティサラダ 102 0.3 ひじきの煮物 33 0.3 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0.0 鮭のフライ 205 0.7 南瓜のそぼろあんかけ 68 0.4 野菜の甘酢和え 12 0.3 もやしのカレー炒め 24 0.4 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0.0 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 507 2.6	合計 552 1.5	合計 564 2.7	合計 577 1.7	合計 561 1.8	合計 554 1.7
夕	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のみそくわ焼き 179 1.1 大根の煮物 49 0.8 ツナサラダ 36 0.6 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ ☆ ☆	さつまいもご飯 297 0.7 鯖塩焼き 144 0.9 揚げだし豆腐 100 0.6 甘辛ウインピー 55 0.4 大根の甘酢和え 8 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のカレー煮 249 1.3 マカロニ入りコルスロー 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 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0.0 鮭のみそ田楽 154 1.1 春雨と挽肉の炒め物 66 0.3 南瓜の煮物 26 0.3 キャベツの酢の物 9 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 252 0.0 牛肉とごぼうの旨煮 148 0.7 はんぺん入り卵焼き 71 0.4 キャベツと油揚げのさつと煮 31 0.4 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆	
	合計 520 2.8	合計 604 2.7	合計 582 2.6	合計 507 1.9	合計 517 1.7	

# 2023年3月献立(後半)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25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 0.0 和風豆腐ハンバーグ 194 0.9 ポテトサラダ 104 0.3 小松菜と竹輪の炒め煮 26 0.5 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 582 1.9	ご飯 150g 252 0.0 煮魚(赤魚) 120 1.3 豚肉と野菜の卵炒め 108 0.9 じゃが芋のゴマ酢和え 29 0.2 きゅうりの梅肉和え 5 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 514 2.8	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉の香味揚げ 217 1.4 おさつサラダ 100 0.2 小松菜のきのこ和え 14 0.3 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 587 2.2	ご飯 150g 252 0.0 ほっけのみそ焼き 91 0.9 かき揚げ 158 0.0 ツナサラダ 36 0.6 大豆の煮物 35 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 572 1.6	ご飯 150g 252 0.0 麻婆豆腐 165 1.0 春雨サラダ 55 0.3 大根とベーコンの炒め物 33 0.4 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 509 2.0	ご飯 150g 252 0.0 鯖のきのこマヨネーズ焼き 176 0.4 がんもの含め煮 61 0.7 きゅうりと麩の酢の物 11 0.2 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 510 1.7
夕	ご飯 150g 252 0.0 鮭のちゃんちゃん焼き 155 1.3 だし巻き卵 104 0.4 さつま芋の田舎煮 58 0.2 きゅうりのゆかり和え 4 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 573 2.3	ご飯 150g 252 0.0 黒酢鶏 200 1.1 ブロッコリーのマヨグラタン 72 0.3 もやしと油揚げの炒め物 25 0.6 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 553 2.2	ご飯 150g 252 0.0 太刀魚のゆうあん焼き 186 1.5 厚揚げのみそ炒め 106 0.7 粉ふき芋 23 0.2 わかめの生姜炒め 8 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 575 2.7	ご飯 150g 252 0.0 豚肉とピーマンの千切り炒め 204 1.2 寄せ卵 87 0.2 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 ☆ ☆ ☆ 合計 558 1.9	ご飯 150g 252 0.0 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 ☆ ☆ ☆ 合計 717 1.3	

日付	27日	28日	29日	30日	31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 0.0 鮭の磯辺揚げ 227 0.7 豆腐と豚肉のチャンプル 124 0.4 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 623 1.6	ご飯 150g 252 0.0 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 614 1.3	ご飯 150g 252 0.0 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 ☆ ☆ ☆ 合計 510 2.1	ご飯 150g 252 0.0 チキンカツ 213 1.0 切干大根の五目煮 59 0.4 コールスロー 30 0.2 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 569 1.8	ご飯 150g 252 0.0 鯖の照り焼き 157 0.9 高野豆腐の卵とじ 61 0.5 じゃが芋のゴマ酢和え 29 0.2 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 503 1.9	
夕	ご飯 150g 252 0.0 豚肉のやわらか生姜焼き 167 0.8 スパゲッティサラダ 102 0.3 きのこの炒り煮 23 0.4 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 550 1.7	ご飯 150g 252 0.0 白身魚の南蛮漬け 140 0.9 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 507 2.2	ご飯 150g 252 0.0 親子巻き蒸し 174 1.1 さつま揚げとごぼうの煮物 51 0.7 茄子のみそ炒め 41 0.9 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 522 3.0	ご飯 150g 252 0.0 鯖の葱みそ焼き 148 0.9 鶏肉とピーマンの炒め物 74 1.2 里芋の白煮 25 0.5 人参のきんぴら 17 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 516 2.7	☆ ☆ ☆ 合計 528 2.0	

◎ キャンセルや予約は、前営業日の昼12時までにお願ひします。

**☎042-479-8011 fax042-479-8013**

- ◎ 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。
- ◎ 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。

### 毎日のお弁当、今日はどんなお弁当？

自分では作った事のなかったメニューなど、どう作るのか日々勉強しながら、食べてくれる人達が、おいしい♡と喜んでいただけるように...と毎回頑張ってお弁当を作っています。  
これからも食べてくれる人達が元気になる、おいしいお弁当を作っていきたいと思っています。

**食事部:H**

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。