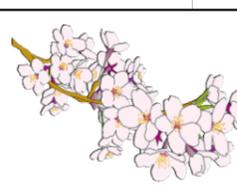


2023年4月献立(前半)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付						1日
						メニュー
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 ☆ ☆ ☆ 合計 559 2.5
夕						

日付	3日			4日			5日			6日			7日			8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 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 596 2.2	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 ☆ ☆ ☆ 合計 583 1.9	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 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 572 2.1	ご飯 150g 252 0.0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト、ひじきの煮物 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 ☆ ☆ ☆ 合計 605 1.9	ご飯 150g 252 0.0 鯖のタルタルソース焼 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 ☆ ☆ ☆ 合計 499 1.8	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 ☆ ☆ ☆ 合計 542 2.8												
夕	ご飯 150g 252 0.0 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 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 538 1.8	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 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 527 1.9	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 人参のきんぴら 17 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 540 2.2	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 きこの当座煮 9 0.2 かぶの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 506 1.7	ご飯 150g 252 0.0 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													

日付	10日			11日			12日			13日			14日			15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 鶏肉のトマト煮 188 0.7 南瓜とさつま芋のサラダ 125 0.2 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 585 1.4	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 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 507 2.6	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 ☆ ☆ ☆ 合計 552 1.5	ご飯 150g 252 0.0 鱈フライ 213 0.9 春雨と挽肉の炒め物 66 0.3 里芋の白煮 25 0.5 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 560 2.0	ご飯 150g 252 0.0 ミートローフ 176 0.9 ポテトサラダ 104 0.3 ひじきの煮物 33 0.3 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 569 1.7	☆ ☆ 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 甘酢生姜 2 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 546 3.2												
夕	ご飯 150g 252 0.0 八宝菜 176 1.8 松風焼き 77 0.5 ほうれん草のゴマみそ和え 19 0.2 金時豆の煮物 43 0.0 ☆ ☆ ☆ 合計 567 2.5	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のみそわ焼き 179 1.1 大根の煮物 49 0.8 ツナサラダ 36 0.6 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 522 2.7	わかめご飯 261 0.6 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 かぶの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 564 2.8	ご飯 150g 252 0.0 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 0.0 鯖のみそ田楽 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 ☆ ☆ ☆ 合計 507 1.9													

2023年4月献立(後半)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	17日	18日	19日	20日	21日	22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 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	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
夕	ご飯 150g 252 0.0 肉だんご 252 1.2 スペイン風オムレツ 78 0.4 白菜とみかんのサラダ 10 0.3 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 606 2.1	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 きゅうりのゴマ酢和え 8 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 575 2.6	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	

日付	24日	25日	26日	27日	28日	29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 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 ☆ ☆ ☆ 合計 556 1.7	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 きゅうりの梅肉和え 5 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 624 1.8	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 鯖の塩焼き 116 0.7 切り昆布と厚揚げの煮物 82 0.9 さつま芋のオレンジ煮 67 0.1 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 523 1.9	ご飯 150g 252 0.0 卵衣の鶏から揚げ 218 0.5 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 574 1.3	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 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 ☆ ☆ ☆ 合計 561 1.8	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 鶏肉とキャベツのゴマ酢 52 0.9 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 人参のきんぴら 17 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 509 2.2		

◎ 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

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。

☆配達担当からのお願い☆

ご不在時お弁当と一緒に配りしている「保冷剤」は次回配達時に回収させていただいております。箱の中に入れておいて下さい。箱以外の場合は、配達者に返却していただけると幸いです。

～配達担当者

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。