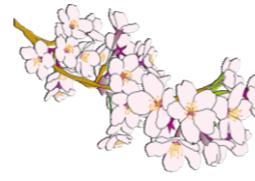







2023年4月献立(前半)



曜日	月	火	水	木	金	土																					
日付						1日																					
						メニュー																					
昼						<table border="1"> <tr><td>ご飯 150g</td><td>252</td><td>0.0</td></tr> <tr><td>さわらの照り焼き</td><td>140</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>豚肉と野菜の卵炒め</td><td>108</td><td>0.9</td></tr> <tr><td>豆腐のみそ田楽</td><td>51</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>酢の物</td><td>8</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>☆</td><td>☆</td><td>☆</td></tr> <tr><td>合計</td><td>559</td><td>2.5</td></tr> </table>	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
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 鯖のみそ煮 ぎせい豆腐 キャベツと桜えびの和え物 人参の甘酢和え ☆ 合計	252 178 137 18 11 ☆ 596	0.0 1.2 0.5 0.4 0.1 ☆ 2.2	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	252 190 59 70 12 ☆ 583	0.0 1.1 0.4 0.2 0.2 ☆ 1.9	ご飯 150g 太刀魚の山椒焼き 豚肉とピーマンの炒め物 じゃが芋の炒め煮 小松菜のおひたし ☆ 合計	252 183 93 40 4 ☆ 572	0.0 1.0 0.5 0.3 0.3 ☆ 2.1	ご飯 150g ハンバーグ マッシュポテト、 ひじきの煮物 キャベツの酢の物 人参グラッセ 合計	252 225 76 33 9 10 605	0.0 1.1 0.2 0.3 0.2 0.1 1.9	ご飯 150g 鯖のタルタルソース焼 車麩の煮物 南瓜の煮物 浅漬け ☆ 合計	252 161 56 26 4 ☆ 499	0.0 0.7 0.5 0.3 0.3 ☆ 1.8	トマトピラフ タンダリーチキン ジャーマンポテト ぜんまいの煮物 きゅうりのゆかり和え ☆ 合計	268 197 62 11 4 ☆ 542	0.7 0.7 0.2 0.8 0.4 ☆ 2.8
夕	ご飯 150g 豚肉のすき焼き煮 だし巻き卵 もやしのゴマ酢和え 小松菜のおひたし ☆ 合計	252 162 104 16 4 ☆ 538	0.0 0.8 0.4 0.3 0.3 ☆ 1.8	ご飯 150g 白身魚のオイスター風味 厚揚げのみそ炒め にんじんのしりしり えのきだけのしそ酢和え ☆ 合計	252 129 106 33 7 ☆ 527	0.0 0.9 0.7 0.2 0.1 ☆ 1.9	ご飯 150g いり鶏 はんぺん入り卵焼き きゅうりとわかめの酢の物 人参のきんぴら ☆ 合計	252 190 71 10 17 ☆ 540	0.0 0.9 0.4 0.8 0.1 ☆ 2.2	ご飯 150g メルルーサのフライ ポテトフレンチサラダ きのこの当座煮 かぶの浅漬け ☆ 合計	252 177 64 9 4 ☆ 506	0.0 0.9 0.3 0.2 0.3 ☆ 1.7	ご飯 150g シュウマイ もやしと卵の酢の物 大学芋 ほうれん草のソテー ☆ 合計	252 188 46 84 12 ☆ 582	0.0 0.7 1.1 0.2 0.2 ☆ 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 鶏肉のトマト煮 南瓜とさつま芋のサラダ もやしのゴマ酢和え いんげんのおかか和え ☆ 合計	252 188 125 16 4 ☆ 585	0.0 0.7 0.2 0.3 0.2 ☆ 1.4	ご飯 150g 焼き魚(ほっけ) 厚揚げのみそ炒め じゃが芋のベーコン煮 小松菜のおひたし ☆ 合計	252 90 106 55 4 ☆ 507	0.0 1.2 0.7 0.4 0.3 ☆ 2.6	ご飯 150g 豚肉と玉ねぎの炒め物 高野豆腐の煮物 キャベツのゴマ酢和え いんげんのきんぴら ☆ 合計	252 187 62 36 15 ☆ 552	0.0 0.5 0.6 0.2 0.2 ☆ 1.5	ご飯 150g 鱈フライ 春雨と挽肉の炒め物 里芋の白煮 浅漬け ☆ 合計	252 213 66 25 4 ☆ 560	0.0 0.9 0.3 0.5 0.3 ☆ 2.0	ご飯 150g ミートローフ ポテトサラダ ひじきの煮物 いんげんのおかか和え ☆ 合計	252 176 104 33 4 ☆ 569	0.0 0.9 0.3 0.3 0.2 ☆ 1.7	☆☆ ちらし寿司 がんも含め煮 ほうれん草のきのこ和え 甘酢生姜 ☆ 合計	288 165 62 29 2 ☆ 546	0.7 1.5 0.6 0.2 0.2 ☆ 3.2
夕	ご飯 150g 八宝菜 松風焼き ほうれん草のゴマみそ和え 金時豆の煮物 ☆ 合計	252 176 77 19 43 ☆ 567	0.0 1.8 0.5 0.2 0.0 ☆ 2.5	ご飯 150g 鶏肉のみそくわ焼き 大根の煮物 ツナサラダ ほうれん草のおひたし ☆ 合計	252 179 49 36 6 ☆ 522	0.0 1.1 0.8 0.6 0.2 ☆ 2.7	わかめご飯 鯖塩焼き 揚げだし豆腐 甘辛ウインピー かぶの浅漬け ☆ 合計	261 144 100 55 4 ☆ 564	0.6 0.9 0.6 0.4 0.3 ☆ 2.8	ご飯 150g 鶏肉のカレー煮 マカロニ入りコールスロー もやしのゴマ酢和え 小松菜のおひたし ☆ 合計	252 249 61 16 4 ☆ 582	0.0 1.3 0.7 0.3 0.3 ☆ 2.6	ご飯 150g 鯖のみそ田楽 春雨と挽肉の炒め物 南瓜の煮物 キャベツの酢の物 ☆ 合計	252 154 66 26 9 ☆ 507	0.0 1.1 0.3 0.3 0.2 ☆ 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。