




2023年5月献立(前半)


曜日 月 火 水 木 金 土




日付	1日			2日			3日			4日			5日			6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
	さわらの照り焼き	140	0.8	和風ミートローフ	161	0.6	鯔の磯辺揚げ	227	0.7	とり天	310	0.6	鮭のタンドリー焼き	173	1.3	肉豆腐	185	1.4
	豚肉と野菜の卵炒め	108	0.9	大根の煮物	49	0.8	豆腐と豚肉のチャンプル	124	0.4	じゃが芋とツナの煮物	62	0.3	春雨と挽肉の炒め物	66	0.3	彩り卵焼き	65	0.3
	豆腐のみそ田楽	51	0.5	じゃが芋とパプリカのマリネ	35	0.2	もやしのゴマ酢和え	16	0.3	コールスロー	30	0.2	青のりポテト	27	0.1	さつま芋のレモン煮	61	0.1
	酢の物	8	0.3	ほうれん草のおひたし	6	0.2	きゅうりの梅肉和え	5	0.4	いんげんのゴマ和え	14	0.2	きゅうりの甘酢和え	6	0.3	キャベツの浅漬け	4	0.3
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計	559	2.5	合計	503	1.8	合計	624	1.8	合計	668	1.3	合計	524	2.0	合計	567	2.1	
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	☆☆	288	0.7			
	豚肉のピカタ	240	0.6	赤魚の西京みそ焼き	116	0.3	肉じゃが	183	0.8	かに玉	183	0.8	筑前ちらし	130	1.0			
	大根ともやしのゴマ和え	22	0.4	厚揚げのみそ炒め	106	0.7	寄せ卵	87	0.2	ひじきの五目煮	50	0.6	厚揚げと野菜煮物	73	0.5			
	じゃが芋の炒め煮	40	0.3	粉ふき芋	23	0.2	キャベツのゴマ酢和え	36	0.2	マカロニのナポリタン	19	0.4	フルーツきんとん	92	0.0			
	かぶの浅漬け	4	0.3	きゅうりのゴマ酢和え	8	0.2	ほうれん草のナムル	11	0.2	きゅうりの浅漬け	3	0.2	小松菜の辛子和え	4	0.3			
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆				
合計	558	1.6	合計	505	1.4	合計	569	1.4	合計	507	2.0	合計	587	2.5				

日付	8日			9日			10日			11日			12日			13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	トマトピラフ	268	0.7	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
	タンドリーチキン	197	0.7	鯖のみそ煮	178	1.2	オムレツ	190	1.1	鮭の塩麹焼き	104	0.5	ハンバーグ	225	1.1	さわらの西京みそ焼き	152	1.5
	ジャーマンポテト	62	0.2	ぎせい豆腐	137	0.5	切干大根の五目煮	59	0.4	豚肉とピーマンの炒め物	93	0.5	マッシュポテト、	76	0.2	切り昆布と厚揚げの煮物	82	0.9
	ぜんまいの煮物	11	0.8	キャベツと桜えびの和え物	18	0.4	大豆煮物	70	0.2	じゃが芋の炒め煮	40	0.3	ひじきの煮物	33	0.3	さつま芋のオレンジ煮	67	0.1
	きゅうりのゆかり和え	4	0.4	人参の甘酢和え	11	0.1	ほうれん草のソテー	12	0.2	小松菜のおひたし	4	0.3	キャベツの酢の物	9	0.2	ほうれん草のナムル	11	0.2
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計	542	2.8	合計	596	2.2	合計	583	1.9	合計	493	1.6	合計	605	1.9	合計	564	2.7	
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			
	豚しゃぶ	204	1.0	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			
	彩り卵焼き	65	0.3	厚焼き玉子	104	0.4	厚揚げのみそ炒め	106	0.7	はんぺん入り卵焼き	71	0.4	ポテトフレンチサラダ	64	0.3			
	じゃが芋のみそ炒め煮	52	0.5	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			
	きゅうりの浅漬け	3	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	小松菜のおひたし	4	0.3	かぶの浅漬け	4	0.3			
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆				
合計	576	2.0	合計	551	1.6	合計	527	1.9	合計	527	2.4	合計	506	1.7				

日付	15日			16日			17日			18日			19日			20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	☆☆	288	0.7	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
	ちらし寿司	165	1.5	鶏肉のトマト煮	188	0.7	赤魚の塩麹焼き	118	0.3	豚肉と玉ねぎの炒め物	187	0.5	鮭のタルタルソース焼	161	0.7	ご飯 150g	252	0.0
	がんと含め煮	62	0.6	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	車麩の煮物	56	0.5	ミートローフ	176	0.9
	ほうれん草のきのこ和え	29	0.2	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	キャベツのゴマ酢和え	36	0.2	南瓜の煮物	26	0.3	スパゲッティサラダ	102	0.3
	大豆の煮物	35	0.1	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	浅漬け	4	0.3	ひじきの煮物	33	0.3
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
合計	579	3.1	合計	554	1.7	合計	535	1.7	合計	552	1.5	合計	499	1.8	合計	567	1.7	
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			
	牛肉とごぼうの旨煮	148	0.7	八宝菜	176	1.8	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			
	はんぺん入り卵焼き	71	0.4	松風焼き	77	0.5	大根の煮物	49	0.8	揚げだし豆腐	100	0.6	マカロニ入りコールスロー	61	0.7			
	キャベツと油揚げのさつと煮	31	0.4	ほうれん草のゴマみそ和え	19	0.2	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			
	いんげんのきんぴら	15	0.2	金時豆の煮物	43	0.0	わかめの生姜煮	4	0.3	かぶの浅漬け	4	0.3	小松菜のおひたし	4	0.3			
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆				
合計	517	1.7	合計	567	2.5	合計	520	2.8	合計	555	2.2	合計	582	2.6				

2023年5月献立(後半)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27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 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 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
夕	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	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 厚焼き玉子 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 焼き魚(ほっけ) 90 1.2 かき揚げ 158 0.0 さつま芋の田舎煮 58 0.2 小松菜の煮びたし 7 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 565 1.7	

日付	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	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	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 白身魚のケチャップあん 163 1.0 マカロニサラダ 102 0.3 大根と桜えびの炒め煮 15 0.3 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 538 1.8				
夕	☆ ☆ ☆ 鶏そぼろご飯 442 1.0 厚揚げと野菜の煮物 73 0.5 青菜としめじの和え物 8 0.2 もやしの辛子和え 5 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 528 2.0	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				

◎ 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

6月の献立表は5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。

カフェ笠松では、お弁当の販売をしており、お客様のご来店を楽しみにしております。

店内では、お弁当に併せてコーヒー・紅茶・特性のジンジャーエールなどのカフェのお飲み物、日替わりでパウンドケーキやクッキーも販売しております。
お弁当は数に限りがありますので、お電話でご予約、お問い合わせください。

～カフェ担当M～

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。