

2024年3月献立表(前半)


曜日	月	火	水	木	金	土
日付					1日	2日
					メニュー	メニュー
					カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼					☆☆ 288 0.7 ちらし寿司 165 1.5 大根の煮物 49 0.8 ほうれん草のきのこ和え 29 0.2 大豆の煮物 35 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 566 3.3	ご飯 150g 252 0.0 とり天 310 0.6 じゃが芋とツナの煮物 62 0.3 コールスロー 30 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 654 1.1
夕					ご飯 150g 252 0.0 肉じゃが 128 0.6 厚焼き玉子 104 0.4 キャベツのゴマ酢和え 36 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 520 1.2	

日付	4日	5日	6日	7日	8日	9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 鯖の塩焼き 82 0.5 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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 467 1.3	ご飯 150g 252 0.0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト 38 0.1 ひじきの煮物 33 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 548 1.5	ご飯 150g 252 0.0 鮭のタルタルソース焼き 172 0.7 里芋の煮物 69 0.7 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 497 1.7	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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 538 2.4	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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 585 2.1	ご飯 150g 252 0.0 牛肉とごぼうの旨煮 104 0.5 南瓜のツナマヨグラタン 92 0.2 キャベツと油揚げのさつと煮 31 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 479 1.1
夕	ご飯 150g 252 0.0 酢鶏 180 0.8 ブロccoliのマヨグラタン 72 0.3 もやしと油揚げの炒め物 25 0.6 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 529 1.7	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のフライ 177 0.9 ポテトフレンチサラダ 64 0.3 きのこの当座煮 9 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 502 1.4	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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 570 2.0	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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 520 1.8	ご飯 150g 252 0.0 豚肉のすき焼き煮 113 0.6 厚焼き玉子 104 0.4 白菜の甘酢炒め 14 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 483 1.1	

日付	11日	12日	13日	14日	15日	16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 131 0.4 高野豆腐の煮物 62 0.6 わかめの生姜煮 6 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 451 1.4	ご飯 150g 252 0.0 鯖の西京みそ焼き 164 1.4 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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 565 2.4	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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 563 1.5	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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 571 1.7	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のトマト煮 169 0.5 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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 531 1.3	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のタルタルソース 172 0.7 厚揚げのみそ炒め 106 0.7 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 585 1.8
夕	わかめご飯 261 0.6 ぶりの照り焼き 159 1.1 揚げだし豆腐 100 0.6 じゃが芋のゴマ酢和え 29 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 549 2.5	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のカレー煮 224 1.0 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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 553 2.0	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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 498 1.7	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 八宝菜 123 1.3 松風焼き 77 0.5 ブロccoliのサラダ 15 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 467 2.2	

2024年3月献立表(後半)

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	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 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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 509 2.4	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 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 573 1.9	ご飯 150g 252 0.0 白身魚の野菜あんかけ 166 0.8 かき揚げ 158 0.0 ツナサラダ 36 0.6 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 612 1.4	ご飯 150g 252 0.0 麻婆豆腐 116 0.7 春雨サラダ 55 0.3 大根とベーコンの炒め物 33 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 456 1.4	ご飯 150g 252 0.0 鯖の焼きつけ 216 1.4 がんもの含め煮 61 0.7 きゅうりと麩の酢の物 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 540 2.3	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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 576 1.7
夕	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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 570 2.0	ご飯 150g 252 0.0 ぶりの照り焼き 159 1.1 厚揚げのみそ炒め 106 0.7 粉ふき芋 23 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 540 2.0	ご飯 150g 252 0.0 豚肉とピーマンの千切り炒め 143 0.8 寄せ卵 87 0.2 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 491 1.3	ご飯 150g 252 0.0 鰹の磯辺揚げ 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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 619 1.4	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 キャベツと油揚げのさつ 31 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 613 2.0	

日付	25日	26日	27日	28日	29日	30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 ドライカレー 155 0.4 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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 543 0.8	ご飯 150g 252 0.0 鯖のみそマヨネーズ焼き 128 0.7 春雨と挽肉の炒め物 66 0.3 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 486 1.3	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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 559 1.1	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 南瓜の煮物 26 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 496 1.7	ご飯 150g 252 0.0 豚肉と玉ねぎの炒め物 131 0.4 ふくさ卵 85 0.7 里芋の白煮 25 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 493 1.6	ご飯 150g 252 0.0 鯖の磯辺揚げ 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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 619 1.4
夕	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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 496 2.1	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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 518 2.7	ご飯 150g 252 0.0 ぶりの葱みそ焼き 196 1.2 鶏肉とキャベツのゴマ酢和え 53 0.9 里芋の白煮 25 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 526 2.6	☆ ☆ ☆ 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 鯖のフライ 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 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 537 1.4	

◎ 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。

値段に合うように見栄え良く、ボリュームたっぷりを心掛けて調理の方々ありがとうございます。

はちまん:職員T

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。

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。