





2024年4月献立表(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		
	鯖塩焼き	144 0.9	ヒレかつ	225 1.7	さわらの西京みそ焼き	152 1.5	和風ミートローフ	161 0.6	鰯の南蛮漬け	177 1.1	とり天	310 0.6		
	揚げだし豆腐	60 0.4	切干大根の五目煮	59 0.4	豚肉と野菜の卵炒め	65 0.5	大根の煮物	29 0.5	豆腐と豚肉のチャンプル	74 0.2	じゃが芋とツナの煮物	43 0.2		
	わかめの生姜煮	6 0.5	コールスロー	30 0.2	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		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	462 1.8		合計	566 2.3		合計	520 2.5		合計	477 1.3		合計	519 1.6	
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				
	肉じゃが	128 0.6	ぶりの照り焼き	159 1.1	豚肉のピカタ	240 0.6	赤魚の塩麹焼き	118 0.3	筑前ちらし	130 1.0				
	厚焼き玉子	62 0.2	とうもろこしのかき揚げ	94 0.6	大根ともやしのゴマ和え	15 0.3	厚揚げのみそ炒め	64 0.4	厚揚げと野菜煮物	73 0.5				
	キャベツのゴマ酢和え	36 0.2	ツナサラダ	36 0.6	じゃが芋の炒め煮	40 0.3	粉ふき芋	23 0.2	フルーツきんとん	92 0.0				
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆				
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆				
合計	478 1.0		合計	541 2.3		合計	547 1.2		合計	457 0.9		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	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	トマトピラフ	268 0.7	ご飯 150g	252 0.0		
	牛肉とごぼうの旨煮	104 0.5	鮭のゆず味噌焼き	162 1.2	ハンバーグ	225 1.1	鱈のタルタルソース焼き	168 0.7	タンドリーチキン	197 0.7	鯖のみそ煮	178 1.2		
	南瓜のツナマヨグラタン	74 0.2	豚肉とピーマンの炒め物	56 0.3	マッシュポテト	61 0.2	里芋の煮物	48 0.5	ジャーマンポテト	37 0.1	ぎせい豆腐	82 0.3		
	キャベツと油揚げのさつと煮	31 0.4	じゃが芋の炒め煮	40 0.3	ひじきの煮物	33 0.3	小松菜のおひたし	4 0.3	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		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	461 1.1		合計	510 1.8		合計	571 1.6		合計	472 1.5		合計	513 2.3	
夕	茶飯	255 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				
	おでん	165 2.0	酢鶏	180 0.8	白身魚のフライ	177 0.9	シュウマイ	188 0.7	鰯のオイスター風味	129 0.9				
	マカロニサラダ	71 0.2	ブロッコリーのマヨグラタン	43 0.2	ポテトフレンチサラダ	38 0.2	もやしと卵の酢の物	28 0.7	厚揚げのみそ炒め	64 0.4				
	小松菜のおひたし	4 0.3	もやしと油揚げの炒め物	25 0.6	きのこの当座煮	9 0.2	大学芋	84 0.2	にんじんのしりしり	33 0.2				
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆				
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆				
合計	495 3.2		合計	500 1.6		合計	476 1.3		合計	552 1.6		合計	478 1.5	

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	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		
	白身魚の南蛮漬け	140 0.9	豚肉と玉ねぎの炒め物	131 0.4	さわらの西京みそ焼き	152 1.5	ミートローフ	176 0.9	オムレツ	190 1.1	鶏肉のトマト煮	169 0.5		
	厚揚げのみそ炒め	64 0.4	高野豆腐の煮物	37 0.4	切り昆布と厚揚げの煮物	49 0.5	スパゲッティサラダ	61 0.2	切干大根の五目煮	59 0.4	ほうれん草のキッシュ	58 0.3		
	じゃが芋のベーコン煮	55 0.4	わかめの生姜煮	6 0.5	さつま芋のオレンジ煮	67 0.1	ひじきの煮物	33 0.3	大豆煮物	70 0.2	もやしのゴマ酢和え	16 0.3		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	511 1.7		合計	426 1.2		合計	520 2.1		合計	522 1.4		合計	495 1.1	
夕	ご飯 150g	252 0.0	わかめご飯	261 0.6	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0	ご飯 150g	252 0.0				
	鶏肉のみそわ焼き	179 1.1	鯖の照り焼き	157 0.9	鶏肉のカレー煮	224 1.0	鮭のみそ田楽	154 1.1	天ぷらの盛り合わせ	391 0.1				
	大根の煮物	29 0.5	揚げだし豆腐	60 0.4	マカロニ入りコールスロー	37 0.4	春雨と挽肉の炒め物	40 0.2	車麩の煮物	34 0.3				
	ツナサラダ	36 0.6	じゃが芋のゴマ酢和え	29 0.2	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	南瓜の煮物	26 0.3	天つゆ	10 0.4				
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆				
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆				
合計	496 2.2		合計	507 2.1		合計	529 1.7		合計	472 1.6		合計	695 1.1	

2024年4月献立表(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 和風豆腐ハンバーグ 194 0.9 ポテトサラダ 62 0.2 小松菜と竹輪の炒め煮 26 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 534 1.6	ご飯 150g 252 0.0 煮魚(赤魚) 120 1.3 豚肉と野菜の卵炒め 65 0.5 じゃが芋のゴマ酢和え 29 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 466 2.0	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉の香味揚げ 217 1.4 おさつサラダ 60 0.1 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 533 1.8	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のオイスター風味 129 0.9 かき揚げ 95 0.0 ツナサラダ 36 0.6 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 512 1.5	ご飯 150g 252 0.0 麻婆豆腐 116 0.7 春雨サラダ 33 0.2 大根とベーコンの炒め物 33 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 434 1.3	ご飯 150g 252 0.0 鯖の焼きつけ 216 1.4 がんもの含め煮 37 0.4 きゅうりと麩の酢の物 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 516 2.0
夕	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のきのこマヨネーズ! 172 0.4 厚揚げのみそ炒め 64 0.4 にんじんのしりしり 33 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 521 1.0	ご飯 150g 252 0.0 酢鶏 180 0.8 ブロッコリーのマヨグラタン 43 0.2 もやしと油揚げの炒め物 25 0.6 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 500 1.6	ご飯 150g 252 0.0 さわらの照り焼き 140 0.8 揚げだし豆腐 60 0.4 わかめの生姜煮 6 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 458 1.7	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 52 0.1 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 456 1.2	ご飯 150g 252 0.0 鰯の立田揚げ野菜あんかけ 215 1.1 豆腐と豚肉のチャンプル 74 0.2 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 557 1.6	

日付	29日	30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	ご飯 150g 252 0.0 鮭のマヨパン粉焼き 162 0.9 豆腐と豚肉のチャンプル 74 0.2 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 504 1.4	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 75 0.1 ほうれん草のなると和え 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 493 0.7				
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 61 0.2 きのこの炒り煮 23 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 503 1.4	ご飯 150g 252 0.0 白身魚の南蛮漬け 140 0.9 大根の煮物 29 0.5 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 476 1.8				合計

◎ 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。

春風の心地よい季節になりましたね。ゆいまあるでは今年初めから厨房のリーダーが変わりました。お弁当の雰囲気も少し変わったと思いませんか！？

献立のバリエーションについては、これから色々検討して、季節に合わせたメニューを提供できるようにしていきたいと思っています。

みなさまからのご意見もぜひお聞かせください。今後ご利用をよろしくお願いいたします。
食事事務;O

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。

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。