







# 2024年5月献立表(前半)


曜日	月	火	水	木	金	土
日付			1日	2日	3日	4日
			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)
昼			ご飯 150g 252 0.0 ヒレかつ 225 1.7 切干大根の五目煮 35 0.2 コールスロー 30 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 542 2.1	ご飯 150g 252 0.0 魚のきのこマヨネーズ焼き 176 0.4 豚肉と野菜の卵炒め 65 0.5 豆腐のみそ田楽 51 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 544 1.4	ご飯 150g 252 0.0 和風ミートローフ 161 0.6 大根の煮物 29 0.5 じゃが芋とパプリカのマリネ 35 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 477 1.3	ご飯 150g 252 0.0 鰯フライ 213 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 555 1.4
夕			ご飯 150g 252 0.0 ぶりの照り焼き 159 1.1 とうもろこしのかき揚げ 94 0.6 ツナサラダ 36 0.6 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 541 2.3	ご飯 150g 252 0.0 豚肉のピカタ 240 0.6 大根ともやしのゴマ和え 15 0.3 キャベツのカレー炒め 21 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 528 1.3	ご飯 150g 252 0.0 赤魚の塩麹焼き 118 0.3 厚揚げのみそ炒め 64 0.4 粉ふき芋 23 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 457 0.9	

日付	6日	7日	8日	9日	10日	11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 鯖のみそ煮 178 1.2 ぎせい豆腐 82 0.3 キャベツと桜えびの和え物 18 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 530 1.9	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 74 0.2 キャベツと油揚げのさっと煮 31 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 461 1.1	ご飯 150g 252 0.0 鮭の南蛮漬け 202 1.0 豚肉とピーマンの炒め物 56 0.3 小松菜のナムル 10 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 520 1.6	ご飯 150g 252 0.0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト 61 0.2 人参グラッセ 10 0.1 ひじきの煮物 33 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 581 1.7	ご飯 150g 252 0.0 鯖のタルタルソース焼き 168 0.7 里芋の煮物 48 0.5 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 472 1.5	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 37 0.1 ぜんまいの煮物 11 0.8 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 513 2.3
夕	ご飯 150g 252 0.0 豚肉のすき焼き煮 113 0.6 厚焼き玉子 62 0.2 白菜の甘酢炒め 14 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 441 0.9	ご飯 150g 252 0.0 豚しゃぶ 204 1.0 彩り卵焼き 39 0.2 じゃが芋のみそ炒め煮 52 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 547 1.7	ご飯 150g 252 0.0 酢鶏 180 0.8 ブロccoli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 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	ご飯 150g 252 0.0 シュウマイ 188 0.7 もやしと卵の酢の物 28 0.7 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 483 1.6	

日付	13日	14日	15日	16日	17日	18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 鶏肉のトマト煮 169 0.5 ほうれん草のキッシュ 58 0.3 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 495 1.1	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 64 0.4 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 500 1.7	ご飯 150g 252 0.0 ミートローフ 176 0.9 スパゲッティサラダ 61 0.2 ひじきの煮物 33 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 522 1.4	ご飯 150g 252 0.0 さわらの西京みそ焼き 152 1.5 切り昆布と厚揚げの煮物 49 0.5 さつま芋のオレンジ煮 67 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 520 2.1	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 37 0.4 わかめの生姜煮 6 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 426 1.2	ご飯 150g 252 0.0 オムレツ 190 1.1 切干大根の五目煮 35 0.2 大豆煮物 70 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 547 1.5
夕	ご飯 150g 252 0.0 八宝菜 123 1.3 松風焼き 46 0.3 ブロccoliのサラダ 15 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 436 2.0	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のみそくわ焼き 179 1.1 大根の煮物 29 0.5 ツナサラダ 36 0.6 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 496 2.2	わかめご飯 261 0.6 鯖の照り焼き 157 0.9 揚げだし豆腐 60 0.4 小松菜と竹輪の炒め煮 26 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 504 2.4	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 37 0.4 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 529 1.7	ご飯 150g 252 0.0 鯖の塩麹焼き 104 0.5 春雨と挽肉の炒め物 40 0.2 南瓜の煮物 26 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 422 1.0	

# 2024年5月献立表(後半)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25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	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 金時豆の煮物 43 0.0 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 480 1.8	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 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
夕	ご飯 150g 252 0.0 肉だんご 252 1.2 スペイン風オムレツ 47 0.2 キャベツと油揚げのさつと煮 31 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 582 1.8	ご飯 150g 252 0.0 白身魚のきのこマヨネー 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	

日付	27日	28日	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	
	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 ふくさ卵 51 0.4 里芋の白煮 25 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 459 1.3	ご飯 150g 252 0.0 鯿の竜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	ご飯 150g 252 0.0 ドライカレー 155 0.4 南瓜のツナマヨグラタン 74 0.2 ほうれん草のなると和え 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 492 0.8	ご飯 150g 252 0.0 鮭のみそマヨネーズ焼き 128 0.7 春雨と挽肉の炒め物 40 0.2 きゅうりの中華風 13 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 433 1.2	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 35 0.2 コールスロー 30 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 535 0.9	
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 41 0.2 野菜の甘酢和え 12 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 510 1.2	ご飯 150g 252 0.0 豚肉のやわらか生姜焼き 167 0.8 สปา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 白身魚のフライ 177 0.9 ポテトフレンチサラダ 38 0.2 きのこの当座煮 9 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 476 1.3	ご飯 150g 252 0.0 いり鶏 171 0.8 さつま揚げとごぼうの煮物 31 0.4 茄子のみそ炒め 41 0.9 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 495 2.1	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 32 0.5 里芋の白煮 25 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 505 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。

新緑に色とりどりの花、愛らしい鳥の鳴き声。よい季節になりました。  
ゆいまあるのお弁当を持って、近所の公園にでも出かけてみてはいかがでしょうか。

ゆいまあるのお弁当はカフェ笠松でも販売しています。

売り切れてしまうこともあるので、予約がおすすめです。

個人的には、プラントベース弁当が登場することを心待ちにしています。

事務局;I

### 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。

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。**