

# 2025年2月献立表(前半)

曜日	月	火	水	木	金	土																								
日付						1日																								
昼						<table border="1"> <thead> <tr> <th>メニュー</th> <th>カロリー(kcal)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ご飯 150g</td> <td>252</td> <td>0.0</td> </tr> <tr> <td>和風ミートローフ</td> <td>161</td> <td>0.6</td> </tr> <tr> <td>大根の煮物</td> <td>29</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>じゃが芋とパプリカのマリネ</td> <td>35</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>☆</td> <td>☆</td> <td>☆</td> </tr> <tr> <td>☆</td> <td>☆</td> <td>☆</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td>477</td> <td>1.3</td> </tr> </tbody> </table>	メニュー	カロリー(kcal)	塩分(g)	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
メニュー	カロリー(kcal)	塩分(g)																												
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																												
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	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
	鮭のタルタルソース焼き	172 0.7	豚肉のみそくわ焼き	242 1.2	鶏肉のトマト煮	169 0.5	ハンバーグ	225 1.1	肉だんご	252 1.2	酢鶏	180 0.8
	里芋の煮物	48 0.5	厚揚げと野菜の煮物	44 0.3	ほうれん草のキッシュ	58 0.3	マッシュポテト	61 0.2	スペイン風オムレツ	47 0.2	ブロッコリーのマヨグラタン	43 0.2
	ほうれん草のゴマみそ和え	19 0.2	キャベツのカレーソテー	12 0.1	じゃが芋といんげんのゴマ和え	65 0.4	人参グラッセ	10 0.1	金時豆の煮物	43 0.0	もやしと油揚げの炒め物	25 0.6
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	合計	491 1.4	合計	550 1.6	合計	544 1.2	合計	581 1.7	合計	594 1.4	合計	500 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	トマトピラフ	268 0.7		
	豚肉のすき焼き煮	113 0.6	シュウマイ	188 0.7	八宝菜	123 1.3	白身魚のフライ	177 0.9	タンドリーチキン	197 0.7		
	厚焼き玉子	104 0.4	もやしと卵の酢の物	28 0.7	松風焼き	46 0.3	厚揚げのみそ炒め	64 0.4	ジャーマンポテト	37 0.1		
	ほうれん草のなると和え	11 0.2	いんげんのきんぴら	15 0.2	ブロッコリーのサラダ	15 0.4	小松菜のきのこ和え	14 0.3	ぜんまいの煮物	11 0.8		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
	合計	480 1.2	合計	483 1.6	合計	436 2.0	合計	507 1.6	合計	513 2.3		

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	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
	白身魚のきのこマヨネーズ!	172 0.4	豚肉と玉ねぎの炒め物	131 0.4	煮魚(赤魚)	120 1.3	鶏肉の西京みそ焼き	134 1.6	ミートローフ	176 0.9	オムレツ	190 1.1
	カポナータ	33 3.5	高野豆腐の煮物	37 0.4	茄子と豚肉のみそ炒め	77 0.6	豆腐と豚肉のチャンプル	74 0.2	スパゲッティサラダ	61 0.2	切干大根の五目煮	35 0.2
	にんじんのしりしり	33 0.2	わかめの生姜煮	6 0.5	大学芋	84 0.2	さつま芋のレモン煮	61 0.1	ひじきの煮物	33 0.3	ほうれん草のナムル	11 0.2
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	合計	490 4.1	合計	426 1.2	合計	533 2.1	合計	521 1.9	合計	522 1.4	合計	488 1.5
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		
	牛肉とごぼうの旨煮	0.5	鶏肉の甘辛煮	237 0.9	天ぷらの盛り合わせ	391 0.1	鮭のみそ田楽	154 1.1	鶏肉のカレー煮	224 1.0		
	マカロニのナポリタン	0.8	揚げだし豆腐	60 0.4	切り昆布と厚揚げの煮物	49 0.5	春雨と挽肉の炒め物	40 0.2	もやしとニラの卵炒め	80 0.3		
	さつま芋のオレンジ煮	0.1	小松菜と竹輪の炒め煮	18 0.4	天つゆ	10 0.4	南瓜の煮物	26 0.3	ほうれん草のゴマ和え	16 0.3		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
	合計	1.4	合計	576 2.3	合計	710 1.3	合計	472 1.6	合計	572 1.6		

# 2025年2月献立表(後半)

曜日	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	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	ごはん 150g ヒレかつ がんもの含め煮 野菜の甘酢和え ☆ ☆ 合計	252 0.0 225 1.7 37 0.4 12 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ 526 2.4	ごはん 150g 和風豆腐ハンバーグ ポテトサラダ チンゲン菜の生姜炒め ☆ ☆ 合計	252 0.0 194 0.9 62 0.2 18 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 526 1.3	ごはん 150g 鯖の塩焼き 豚肉と野菜の卵炒め 金時豆の煮物 ☆ ☆ 合計	252 0.0 82 0.5 65 0.5 43 0.0 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 442 1.0	ごはん 150g 鶏肉の香味揚げ 南瓜とさつまいものサラダ ほうれん草のきのこ和え ☆ ☆ 合計	252 0.0 217 1.4 75 0.1 29 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 573 1.7	ごはん 150g 豚肉のピカタ かき揚げ ポテトフレンチサラダ ☆ ☆ 合計	252 0.0 240 0.6 95 0.0 38 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 625 0.8	ごはん 150g 麻婆豆腐 春雨サラダ 大根とベーコンの炒め物 ☆ ☆ 合計	252 0.0 116 0.7 33 0.2 33 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 434 1.3
夕	ごはん 150g 鶏つくね 南瓜ときゅうりのサラダ 小松菜のジャコ炒め ☆ ☆ 合計	252 0.0 261 1.0 83 0.2 18 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ 614 1.5	ごはん 150g 肉豆腐 鶏肉とピーマンの炒め物 さつまいものオレンジ煮 ☆ ☆ 合計	252 0.0 185 1.4 74 1.2 67 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 578 2.7	茶飯 おでん ぎせい豆腐 じゃが芋のみそ炒め煮 ☆ ☆ 合計	255 0.7 165 2.0 82 0.3 31 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 533 3.3	ごはん 150g 鯖のマヨパン粉焼き 揚げだし豆腐 わかめの生姜煮 ☆ ☆ 合計	252 0.0 162 0.9 60 0.4 6 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 480 1.8	ごはん 150g 豚肉とピーマンの千切り炒め 寄せ卵 ブロッコリーのサラダ ☆ ☆ 合計	252 0.0 143 0.8 52 0.1 15 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 462 1.3		

日付	24日		25日		26日		27日		28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)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ごはん 150g いり鶏 カニカマ入り卵焼き ほうれん草のゴマ和え ☆ ☆ 合計	252 0.0 171 0.8 74 0.7 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ 513 1.8	ごはん 150g 鶏肉と野菜の黒酢あん ポテトフレンチサラダ 大豆煮物 ☆ ☆ 合計	252 0.0 258 1.0 38 0.2 70 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 618 1.4	ごはん 150g ドライカレー 南瓜のツナマヨグラタン ほうれん草のきのこ和え ☆ ☆ 合計	252 0.0 155 0.4 74 0.2 29 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 510 0.8	ごはん 150g 鯖のみそマヨネーズ焼き 春雨と挽肉の炒め物 マカロニサラダ ☆ ☆ 合計	252 0.0 128 0.7 40 0.2 71 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 491 1.1	ごはん 150g 卵衣の鶏から揚げ 切干大根の五目煮 いんげんのきんぴら ☆ ☆ 合計	252 0.0 218 0.5 35 0.2 15 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 520 0.9		
夕	ごはん 150g 鯖のフライ 南瓜のそぼろあんかけ 小松菜のナムル ☆ ☆ 合計	252 0.0 205 0.7 41 0.2 10 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ 508 1.2	ごはん 150g 豚肉のやわらか生姜焼き スパゲッティサラダ きのこの炒り煮 ☆ ☆ 合計	252 0.0 167 0.8 61 0.2 23 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 503 1.4	ごはん 150g 鶏肉のみそくわ焼き 豆腐と豚肉のチャンプル もやしのカレー炒め ☆ ☆ 合計	252 0.0 179 1.1 74 0.2 24 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 529 1.7	ごはん 150g 豚肉のすき焼き煮 厚焼き玉子 ほうれん草のなると和え ☆ ☆ 合計	252 0.0 0.6 104 0.4 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 367 1.2	ごはん 150g ぶりの葱みそ焼き もやしとニラの卵炒め 里芋の白煮 ☆ ☆ 合計	252 0.0 196 1.2 80 0.3 25 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 553 2.0		

◎ 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。

(NPO)地域ケアネットワーク ゆいまある ゆいまある南沢 食事部  
〒203-0023 東久留米市南沢2-13-11

ご予算いただければご提案させていただきます。  
Instagram【yuimarlu.kasamatsu】で  
お弁当の写真や調理している様子をご覧になれます。  
配達エリアも広げました！宜しくお願ひ致します。

管理者

## 献立表について

3月の献立表は2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。