






2025年5月献立表(前半)


曜日	月	火	水	木	金	土
日付				1日	2日	3日
				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)	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼				ご飯 150g 252 0.0 かに玉 183 0.8 ひじきの五目煮 30 0.4 マカロニのナポリタン 38 0.8 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 503 2.0	ご飯 150g 252 0.0 鯖塩焼き 144 0.9 かき揚げ 95 0.0 わかめの生姜煮 6 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 497 1.4	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
夕				ご飯 150g 252 0.0 とり天 310 0.6 ポテトサラダ 62 0.2 小松菜のナムル 10 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 634 1.1	ご飯 150g 252 0.0 肉じゃが 134 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 526 1.2	

日付	5日	6日	7日	8日	9日	10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 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 鮭の塩麴焼き 104 0.5 豚肉とピーマンの炒め物 56 0.3 大豆煮物 70 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 482 1.0	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 豚肉のピカタ 240 0.6 切干大根の五目煮 35 0.2 小松菜のナムル 10 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 537 1.1	ご飯 150g 252 0.0 鱈の磯辺揚げ 227 0.7 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 569 1.2	ご飯 150g 252 0.0 豚肉のみそくわ焼き 242 1.2 厚揚げと野菜の煮物 44 0.3 キャベツのカレーソテー 12 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 550 1.6
夕	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉と野菜の黒酢あん 258 1.0 ブロッコリーのミモザサラダ 79 0.3 ほうれん草のゴマみそ和え 19 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 608 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	ご飯 150g 252 0.0 鱈フライ 213 0.9 里芋の煮物 48 0.5 大根の甘酢和え 8 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 521 1.5	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 小松菜のきのこ和え 14 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 483 1.3	☆ ☆ 288 0.7 筑前ちらし 130 1.0 茄子と豚肉のみそ炒め 77 0.6 フルーツきんとん 92 0.0 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 598 2.5	

日付	12日	13日	14日	15日	16日	17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 茄子と豚肉のみそ炒め 77 0.6 おさつサラダ 60 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 509 2.0	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉の西京みそ焼き 134 1.6 豆腐と豚肉のチャンプル 74 0.2 さつま芋のレモン煮 61 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 521 1.9	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 茄子と豚肉のみそ炒め 77 0.6 にんじんのしりしり 33 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 514 2.3	ご飯 150g 252 0.0 オムレツ 190 1.1 切干大根の五目煮 35 0.2 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 488 1.5	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
夕	ご飯 150g 252 0.0 鮭のちゃんちゃん焼き 155 1.3 春雨と挽肉の炒め物 40 0.2 南瓜の煮物 26 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 473 1.8	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のカレー煮 224 1.0 もやしとニラの卵炒め 80 0.3 ほうれん草のゴマ和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 572 1.6	ご飯 150g 252 0.0 鶏の照り焼き 181 0.7 茄子といんげんの炒め煮 32 0.2 青のりポテト 27 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 492 1.0	ご飯 150g 252 0.0 牛肉とごぼうの旨煮 104 0.5 マカロニのナポリタン 38 0.8 キャベツと油揚げのさつと煮 19 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 413 1.5	ご飯 150g 252 0.0 天ぶらの盛り合わせ 391 0.1 切り昆布と厚揚げの煮物 49 0.5 天つゆ 10 0.4 酢の物 8 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 710 1.3	

2025年5月献立表(後半)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24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 鶏肉の香味揚げ 217 1.4 南瓜とさつま芋のサラダ 75 0.1 ほうれん草のきのこ和え 29 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 573 1.7	ご飯 150g 252 0.0 チキンみそかつ 263 1.1 切干大根の五目煮 35 0.2 チンゲン菜の生姜炒め 18 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 568 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 鶏肉と野菜の黒酢あん 258 1.0 ブロccoliのミモザサラダ 79 0.3 大豆煮物 70 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 659 1.5	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 チンゲン菜の生姜炒め 18 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 526 1.3	ご飯 150g 252 0.0 鯖の塩焼き 82 0.5 豚肉と野菜の卵炒め 65 0.5 金時豆の煮物 43 0.0 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 442 1.0
夕	ご飯 150g 252 0.0 鮭のマヨパン粉焼き 162 0.9 厚揚げのみそ炒め 64 0.4 キャベツのゴマ酢和え 36 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 514 1.5	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 鱈の磯辺揚げ 227 0.7 豆腐と豚肉のチャンプル 74 0.2 里芋の白煮 25 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 578 1.4	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 肉豆腐 185 1.4 鶏肉とピーマンの炒め物 74 1.2 さつま芋のオレンジ煮 67 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 578 2.7	

日付	26日	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	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 卵衣の鶏から揚げ 218 0.5 茄子といんげんの炒め煮 32 0.2 コールスロー 30 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 532 0.9	ご飯 150g 252 0.0 鱈のタルタルソース焼き 168 0.7 春雨と挽肉の炒め物 40 0.2 きゅうりの梅肉和え 5 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 465 1.3	ご飯 150g 252 0.0 エビフライタルタルソース 192 1.0 高野豆腐の煮物 37 0.4 チンゲン菜の生姜炒め 18 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 499 1.6	ご飯 150g 252 0.0 いり鶏 171 0.8 カニカマ入り卵焼き 74 0.7 ほうれん草のゴマ和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 513 1.8	ご飯 150g 252 0.0 ヒレかつ 225 1.7 ぎせい豆腐 82 0.3 野菜の甘酢和え 12 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 571 2.3	ご飯 150g 252 0.0 ドライカレー 155 0.4 南瓜の煮物 26 0.3 コールスロー 30 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 463 0.9
夕	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 ピーマンのきんぴら 20 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 489 1.3	ご飯 150g 252 0.0 白身魚の葱みそ焼き 148 0.9 鶏肉とキャベツのゴマ酢和え 32 0.5 小松菜と竹輪の炒め煮 18 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 450 1.8	☆ ☆ ☆ 鶏そぼろご飯 442 1.0 大根の煮物 29 0.5 青菜としめじの和え物 8 0.2 おさつサラダ 60 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 539 1.8	ご飯 150g 252 0.0 豚しゃぶ 1.0 彩り卵焼き 39 0.2 じゃが芋のみそ炒め煮 31 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 322 1.5	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 19 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 570 1.6	

◎ 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

野火止、下里、柳窪、弥生とエリア拡大しました！
是非ご利用下さいませ。

Instagram「yuimarlu.kasamatsu」
をアクセスいただければ、お弁当の内容や調理の様子が
ご覧になれます。

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。