



平成30年3月の献立(後半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

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 肉豆腐 彩り卵焼き もやしと油揚げの炒め物 浅漬け ☆ 合計	桜ご飯 さわらの西京みそ焼き 春雨と挽肉の炒め物 南瓜の煮物 浅漬け ほうれん草のおひたし 合計	ご飯 150g 鶏の照り焼き じゃが芋とツナの煮物 マカロニのナポリタン 小松菜の辛子和え スクランブルエッグ 合計	ご飯 150g ほきのフライ 大根ともやしのゴマ和え さつま芋のレモン煮 ほうれん草のおひたし ☆ 合計	ご飯 150g 天ぶらの盛り合わせ 高野豆腐の煮物 酢の物 天つゆ ☆ 合計	ご飯 150g 白身魚のケチャップあん 根菜の煮物 じゃが芋のベーコン煮 酢の物 ☆ 合計
夕	ご飯 150g かじきの和風ステーキ ポークビーンズ きのこの炒り煮 小松菜の辛子和え ☆ 合計	ご飯 150g 鶏肉のトマト煮 そら豆のキッシュ ひじきのサラダ キャベツのおかか和え ☆ 合計	茶飯 おでん 皮なしシュウマイ ひじきときゅうりの酢の物 ☆ 合計	☆ 鶏そぼろご飯 大豆の五目煮 りんごのコンポート ☆ 合計	ご飯 150g 豚肉のすき焼き煮 鮭の塩焼き 大根と桜えびの炒め煮 大豆の煮物 ☆ 合計	 合計

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 豚肉のやわらか生姜焼き ポテトサラダ 青菜のおひたし わかめの生姜炒め ☆ 合計	ご飯 150g 鮭のみそ田楽 揚げだし豆腐 れんこんと竹輪のカレー炒め もやしのおひたし ☆ 合計	ご飯 150g 鯖のタルタルソース焼き 厚揚げのみそ炒め じゃが芋とパプリカのマリネ 浅漬け ブロッコリーのおかか和え 合計	ご飯 150g 卵衣の鶏から揚げ 肉じゃが関西風 小松菜の辛子和え わかめの生姜煮 ☆ 合計	ご飯 150g 鮭の西京みそ焼き 高野豆腐の詰め煮 大学芋 ほうれん草のおひたし 大根のゆかり和え 合計	ご飯 150g ぶりの照り焼き じゃが芋のそぼろあんかけ きのこの当座煮 ほうれん草のソテー 人参のきんぴら 合計
夕	ご飯 150g 鯖の香り揚げ 袋卵 筍と人参と白滝のたらこ和え いんげんのおかか和え ☆ 合計	ご飯 150g 豚肉のピカタ 根菜の煮物f コールスロー かぶの浅漬け ☆ 合計	ご飯 150g シュウマイ もやしと卵の酢の物 さつま芋の田舎煮 小松菜の煮びたし ☆ 合計	菜飯ごはん 焼き魚(ほっけ) さつま芋入りかき揚げ 南瓜の甘煮 白菜の甘酢炒め ☆ 合計	ご飯 150g コロケ スパゲッティサラダ 青菜としめじの和え物 なめたけ ☆ 合計	 合計

地域ケアネットワーク ゆいまある ゆいまある南沢

住所と電話番号

〒203-0023 東久留米市南沢2-13-11

電話 042-479-8011

ファックス 042-479-8013

E-Mail: shokuji@yuimarlu.jp



おいしく食べて健康になるには

平昌冬季五輪も25日に閉会しました。
ゆいまあるダイルームでも、五輪観戦をしていました。中でも一番人気はもちろん、フィギュアスケートでした。みんなで、テレビにかぶりつき、歓声もあがっていました。
みんなで喜びを共有することは素晴らしいと感じました。

今はいろんな状況で孤食の方が増えています。食事する時にも共有する方がいると、楽しく進むのではないかと思います。会食の場が増えるといいですね。

食生活に関してはかなり個人的色彩が強いものであると言われています。
この「個人差」を大切にして、食生活の重要性について健康を支える基本が健全な食生活であることを伝えていきたいと思ひます。

- ◎ 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。
- ◎ お弁当は予定時間にお届けしますが、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。
- ◎ キャンセルや予約は前日午後3時までをお願いします。
- ◎ 表示されている塩分はご飯に添えてある、梅干しの塩分は含まれていません。(小梅干し1個 塩分0.4g)
- ◎ お弁当箱は110℃の加熱には耐えられますが、油が多く含まれている食品を電子レンジで加熱する場合、600W1分から1分半で、110℃以上になる場合がありますので、ご注意ください。