



2019年 3月

# 3月 2019年3月の献立(前半)

## ☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日 月 火 水 木 金 土

日付	メニュー		メニュー		メニュー		メニュー		1日		2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)									
昼									ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	
									ミートローフ	176	0.9	ぶりのゆずみそ焼き	206	1.2	
夕									さつま揚げとごぼうの煮!	51	0.7	高野豆腐の卵とじ	87	0.9	
									ツナサラダ	36	0.6	青菜としめじの和え物	8	0.2	
合計			合計			合計			合計	521	2.4	合計		604	2.4

日付	4日		5日		6日		7日		8日		9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	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0			
	さわらの西京みそ焼き	152	1.5	肉じゃが	183	0.8	鶏肉のカレー煮	192	1.2	おムレツ	190	1.1			
夕	大根の煮物	49	0.8	はんぺん入り卵焼き	71	0.4	スペイン風オムレツ	78	0.4	八宝菜	176	1.8			
	フルーツきんとん	92	0	ほうれん草のなると和え	11	0.2	キャベツのゴマ酢和え	36	0.4	さつま芋の田舎煮	58	0.2			
合計		571	2.8	合計		521	1.7	合計		634	3.2	合計		504	2.2

日付	11日		12日		13日		14日		15日		16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	ご飯 150g	252	0	☆☆☆	264	0.6	ご飯 150g	252	0			
	とり天	310	0.6	麻婆豆腐	165	1	筑前ちらし	130	1	かに玉	183	0.8			
夕	炒り豆腐	71	0.4	ブロッコリーのマヨグラタン	72	0.3	鯖の西京みそ焼き	92	1.2	マカロニ入りコールスロー	61	0.7			
	キャベツと油揚げのさつと煮	31	0.4	大豆とひじきの煮物	20	0.1	さつま芋とりんごの煮物	46	0.1	大根のきんぴら	10	0.2			
合計		668	1.7	合計		514	1.8	合計		510	2	合計		583	2.4

# 2019年3月の献立(後半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土						
日付	18日		19日		20日		21日		22日		23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 肉豆腐 彩り卵焼き もやしと油揚げの炒め物 浅漬け ☆	252 0 185 1.4 65 0.3 25 0.6 4 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g さわらの西京みそ焼き 春雨と挽肉の炒め物 南瓜の煮物 きゅうりの中華風 ほうれん草のおひたし	252 0 152 1.5 66 0.3 26 0.3 13 0.3 6 0.2	ご飯 150g かじきの和風ステーキ 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 ☆	252 0 192 0.9 82 0.3 9 0.2 12 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 卵衣の鶏から揚げ マカロニサラダ 小松菜の辛子和え わかめの生姜煮 ☆	252 0 218 0.5 102 0.3 9 0.4 4 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 天ぶらの盛り合わせ 車麩の煮物 酢の物 天つゆ ☆	252 0 391 0.1 56 0.5 8 0.3 17 0.7 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 鶏の照り焼き じゃが芋とツナの煮物 にんじんのしりしり 小松菜の辛子和え 和風スパゲッティ	252 0 181 0.7 62 0.3 33 0.2 4 0.3 43 0.4
合計	531 2.6		515 2.6		547 1.6		585 1.5		724 1.6		575 1.9	
夕	ご飯 150g ぶりの照り焼き 高野豆腐の詰め煮 きのこの炒り煮 小松菜の辛子和え なます 合計	252 0 193 1.1 77 0.7 23 0.4 4 0.3 11 0.1 560 2.6	ご飯 150g 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のキッシュ ひじきのサラダ キャベツのおかか和え ☆	252 0 188 0.7 94 0.5 24 0.4 5 0.4 ☆ ☆ ☆	茶飯 おでん 松風焼き 小松菜のジャコ炒め ☆ ☆ ☆	255 0.7 165 2 77 0.5 18 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ 鶏そぼろご飯 切干大根の煮物 りんごのコンポート ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ 442 1 41 0.5 36 0 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	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 ☆	252 0 162 0.8 55 0.8 15 0.3 35 0.1 ☆ ☆ ☆		
合計	560 2.6		563 2		515 3.5		519 1.5		519 2			

日付	25日		26日		27日		28日		29日		30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 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 ☆	252 0 167 0.8 104 0.3 11 0.3 8 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 鱈のフライタルタルソース 春雨のチャブチエ じゃが芋とパプリカのマリネ 浅漬け ☆	252 0 306 0.8 49 0.6 35 0.2 4 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 鶏肉と野菜の黒酢あん 南瓜のいとこ煮 マカロニのナポリタン キャベツのおかか和え ☆	252 0 258 1 86 0.4 47 0.4 5 0.4 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g ヒレかつ 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 ☆	252 0 225 1.7 22 0.4 61 0.1 6 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 鮭のタンドリー焼き 高野豆腐の揚げ煮 青のりポテト もやしの辛子和え かぶの梅和え ☆	252 0 173 1.3 104 0.6 27 0.1 5 0.3 5 0.4 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 白身魚のケチャップあん じゃが芋と豚肉の煮物 小松菜の辛子和え キャベツのソテー ☆	252 0 163 1 82 0.3 9 0.4 14 0.1 ☆ ☆ ☆
合計	542 1.7		646 1.9		648 2.2		566 2.4		566 2.7		520 1.8	
夕	ご飯 150g 秋刀魚の蒲焼 厚揚げのみそ炒め 筍と人参と白滝のたらこ和え 小松菜の煮びたし ☆	252 0 289 0.7 106 0.7 23 0.4 7 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 肉だんご 根菜の煮物 コールスロー かぶの浅漬け ☆	252 0 252 1.2 51 0.7 30 0.2 4 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g えびシュウマイ もやしと卵の酢の物 じゃが芋のベーコン煮 大豆の煮物 ☆	252 0 125 0.7 46 1.1 55 0.4 35 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 焼き魚(ほっけ) さつま芋入りかき揚げ 南瓜の煮物 浅漬け ピーマンの炒め物	252 0 80 0.8 123 0.1 26 0.3 4 0.3 17 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 信田巻き スパゲッティサラダ 青菜としめじの和え物 白菜の甘酢炒め ☆	252 0 186 0.8 102 0.3 8 0.2 14 0.1 ☆ ☆ ☆		
合計	677 2.1		589 2.4		513 2.3		502 1.6		562 1.4			

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



### 献立表について

4月の献立表は3月末にお弁当と一緒に配布しますが、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。



- ◎ 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。

