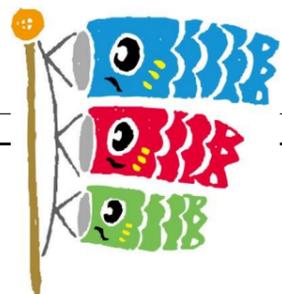


5月 平成30年5月の献立(前半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土
----	---	---	---	---	---	---

日付	1日		2日		3日 憲法記念日		4日 みどりの日		5日 子どもの日		
	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)	
昼		ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
		麻婆豆腐	165 1	かじきの和風ステーキ	192 0.9	かに玉風オムレツ	183 0.8	焼き魚(ほっけ)	80 0.8	コロッケ	283 0.8
		春野菜の煮物	36 0.5	ひじきの五目煮	50 0.6	春雨と挽肉の炒め物	66 0.3	かき揚げ	158 0	スパゲッティサラダ	102 0.3
	南瓜のサラダ	57 0.3	じゃが芋とパプリカのマリネ	35 0.2	小松菜の辛子和え	9 0.4	切干大根の煮物	41 0.5	茄子のほたほた煮	18 0.5	
	小松菜の辛子和え	4 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2	わかめの生姜煮	4 0.3	きゅうりと麩の酢の物	11 0.2	ほうれん草のソテー	12 0.2	
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
合計		514 2.1	合計	535 1.9	合計	514 1.8	合計	542 1.5	合計	667 1.8	
夕		ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
		鶏肉のトマト煮	188 0.7	茄子のはさみ揚げ	144 0.6	鮭のみそ田楽	154 1.1	春巻き	206 0.5		
		そら豆のキッシュ	112 0.6	肉じゃが関西風	82 0.3	豆腐と豚肉のチャンプル	124 0.4	茄子といんげんの炒め煮	46 0.3		
	きのこの炒り煮	23 0.4	にんじんのしりしり	33 0.2	ひじきのサラダ	24 0.4	ほうれん草のなると和え	11 0.2			
	きゅうりのゆかり和え	4 0.4	もやしのおひたし	6 0.2	ほうれん草のナムル	11 0.2	大根の甘酢和え	8 0.1			
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
合計		579 2.1	合計	517 1.3	合計	570 2.5	合計	523 1.1	合計		

日付	7日		8日		9日		10日		11日		12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	ふきと油揚げの炊き込みご飯	271 1.1	ご飯 150g	252 0
	さわらの西京みそ焼き	152 1.5	天ぶらの盛り合わせ	391 0.1	ハンバーグ	225 1.1	鶏肉のマーマレード煮	168 1.5	肉じゃが	183 0.8	鶏肉と野菜の黒酢あん	258 1
	豚肉ときこのしぐれ煮	82 0.6	高野豆腐の煮物	51 0.6	マッシュポテト	75 0.1	厚揚げのみそ炒め	106 0.7	はんぺん入り卵焼き	71 0.4	おさつサラダ	100 0.2
	南瓜の煮物	26 0.3	酢の物	8 0.3	切り昆布の煮物	21 0.8	南瓜とレーズンのバター煮	31 0.1	きゅうりとわかめの酢の物	10 0.8	青菜のおひたし	11 0.3
	もやしのおひたし	6 0.2	天つゆ	17 0.7	キャベツのカレーソテー	12 0.1	きゅうりの中華風	13 0.3	小松菜の辛子和え	4 0.3	浅漬け	4 0.3
	いんげんのきんぴら	15 0.2	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
合計	533 2.8	合計	719 1.7	合計	585 2.1	合計	570 2.6	合計	539 3.4	合計	625 1.8	
夕	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
	鶏そぼろご飯	442 1	ご飯 150g	252 0	雑穀入りご飯	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
	根菜の煮物	51 0.7	鮭の照り焼き	144 1.7	野菜の炊き合わせ	146 0.8	ドライカレー	222 0.6	鱈の磯辺揚げ	227 0.7		
	フルーツ茶巾絞り	92 0.2	高野豆腐の詰め煮	77 0.7	松風焼き	77 0.5	マセドアンサラダ	100 0.2	高野豆腐の卵とじ	87 0.9		
	ほうれん草のおひたし	6 0.2	さつま芋のレモン煮	61 0.1	白いんげん豆の煮物	46 0.1	キャベツと油揚げのさつと煮	31 0.4	コールスロー	30 0.2		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	591 1.9	合計	544 3.2	合計	530 1.6	合計	610 1.5	合計	610 2	合計		

日付	14日		15日		16日		17日		18日		19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	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
	いり鶏	190 0.9	エビフライ	158 1.1	オムレツ	190 1.1	白身魚の南蛮漬け	140 0.9	鶏肉のカレー煮	192 1.2	鯖の立田揚げ	179 0.6
	白身魚のチリソース	80 0.4	春野菜の煮物	36 0.5	春雨のチャブチエ	49 0.6	じゃが芋の煮物	65 0.7	五目なます	48 0.4	鶏肉とキャベツのゴマ酢和え	52 0.9
	大根と桜えびの炒め煮	15 0.3	マカロニのナポリタン	47 0.4	じゃが芋の炒め煮	52 0.5	豆腐のみそ田楽	51 0.5	青のりポテト	27 0.1	大豆とひじきの煮物	20 0.1
	キャベツのおかか和え	5 0.4	きゅうりの中華風	13 0.3	キャベツの酢の物	9 0.2	もやしのおひたし	6 0.2	小松菜の辛子和え	4 0.3	いんげんのおかか和え	4 0.2
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
合計	542 2	合計	506 2.3	合計	552 2.4	合計	514 2.3	合計	523 2	合計	507 1.8	
夕	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
	鮭のちゃんちゃん焼き	130 1.2	豚肉のやわらか生姜焼き	167 0.8	煮魚(赤魚)	120 1.3	ミートローフ	176 0.9	肉豆腐	185 1.4		
	高野豆腐の揚げ煮	104 0.6	ポテトサラダ	104 0.3	揚げだし豆腐	100 0.6	南瓜ときゅうりのサラダ	118 0.3	ふくさ卵	85 0.7		
	じゃが芋のゴマ和え	44 0.4	キャベツと油揚げのさつと煮	31 0.4	きんぴらごぼう	29 0.3	青菜としめじの和え物	8 0.2	和風スパゲッティ	43 0.4		
	ひじきときゅうりの酢の物	9 0.3	ほうれん草のナムル	11 0.2	浅漬け	4 0.3	キャベツのソテー	14 0.1	浅漬け	4 0.3		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	539 2.5	合計	565 1.7	合計	505 2.5	合計	568 1.5	合計	569 2.8	合計		

曜日	月	火	水	木	金	土						
日付	21日		22日		23日		24日		25日		26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 かじきのマヨパン粉焼き 切干大根の五目煮 じゃが芋のベーコン煮 小松菜の辛子和え ☆	252 0 162 0.9 40 0.4 55 0.4 4 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 豚肉のピカタ 南瓜のいとこ煮 アスパラとベーコンソテー もやしのおひたし ☆	252 0 240 0.6 86 0.4 41 0.3 6 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 鯖のみそ煮 豚肉と野菜の卵炒め さつま芋のオレンジ煮 ほうれん草のおひたし ☆	252 0 178 1.2 108 0.9 67 0.1 6 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 鶏肉とピーマンの炒め物 彩り卵焼き 竹輪とわかめの酢みそ和え キャベツのおかか和え ☆	252 0 176 1.2 65 0.3 33 0.8 5 0.4 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g ヒレかつ 高野豆腐の卵とじ ポテトフレンチサラダ きゅうりの浅漬け ☆	252 0 225 1.7 87 0.9 59 0.3 3 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g ぶりの照り焼き ぎせい豆腐 大根とベーコンの炒め物 もやしのおひたし なます	252 0 193 0.5 137 0.5 33 0.4 6 0.2 11 0.2
	合計	513 2	合計	625 1.5	合計	611 2.4	合計	531 2.7	合計	626 3.1	合計	632 1.8
夕	ご飯 150g 信田巻き 茄子と豚肉のみそ炒め ほうれん草のなると和え 浅漬け ☆	252 0 186 0.8 110 0.8 11 0.2 4 0.3 ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ちらし寿司 がんもの含め煮 小松菜のきのこ和え ☆	288 0.7 165 1.5 61 0.7 14 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 豚しゃぶ だし巻き卵 大根と桜えびの炒め煮 きゅうりの甘酢和え ☆	252 0 216 1 104 0.4 15 0.3 6 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 天ぷらの盛り合わせ 車麩の煮物 キャベツの酢の物 天つゆ ☆	252 0 391 0.1 56 0.5 9 0.2 17 0.7 ☆ ☆ ☆	豆ご飯 鶏つくね 根菜の煮あえ ピーマンのジャコ炒め キャベツのコーン和え ☆	270 0.8 261 1 45 0.4 17 0.1 7 0.4 ☆ ☆ ☆		
	合計	563 2.1	合計	528 3.2	合計	593 2	合計	725 1.5	合計	600 2.7	合計	

日付	28日		29日		30日		31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)		
昼	ご飯 150g チキンみそかつ さつま揚げとごぼうの煮物 キャベツとみょうがの甘酢和え もやしの炒め物 ☆	252 0 263 1.1 51 0.7 11 0.3 10 0.4 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 和風豆腐ハンバーグ じゃが芋と卵のサラダ ほうれん草のゴマ和え わかめの生姜煮 人参グラッセ ☆	252 0 194 0.9 102 0.2 16 0.3 4 0.3 10 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 卵衣の鶏から揚げ ポークビーンズ 和風スパゲッティ きゅうりの甘酢和え ☆	252 0 218 0.5 79 0.4 43 0.4 6 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 牛肉とごぼうの旨煮 南瓜のツナマヨグラタン 青菜としめじの和え物 酢の物 ☆	252 0 148 0.7 92 0.2 8 0.2 8 0.3 ☆ ☆ ☆		
	合計	587 2.5	合計	578 1.8	合計	598 1.6	合計	508 1.4	合計	合計
夕	ご飯 150g 太刀魚の山椒焼き あじさい揚げ 金時豆の煮物 酢の物 いんげんのゴマ和え ☆	252 0 183 1 103 0 43 0 8 0.3 14 0.5 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 白身魚のケチャップあん ふきの煮物 春雨の炒め物 ピーマンと竹輪のめんつゆ煮 ☆	252 0 163 1 36 0.4 32 0.4 22 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 豚肉と玉ねぎの炒め物 根菜のサラダ チーズ粉ふき芋 いんげんのおかか和え ☆	252 0 187 0.5 48 0.5 32 0.2 4 0.2 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g タンドリーチキン ジャーマンポテト ツナと野菜の和え物 わかめの生姜煮 ☆	252 0 197 0.7 62 0.4 48 0.2 4 0.3 ☆ ☆ ☆		
	合計	603 1.8	合計	505 2.1	合計	523 1.4	合計	563 1.6	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

- ◎ 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。

