

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

日付	1日		2日		3日		4日		5日		6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	0	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0			
	牛肉とごぼうの旨煮	0.7	鶏肉のカレー煮	192	1.2	オムレツ	190	1.1	エビフライ	158	1.1	煮魚(赤魚)	120	1.3			
	南瓜のツナマヨグラタン	0.2	もやしと卵の酢の物	46	1.1	スパゲッティサラダ	102	0.3	じゃが芋の煮物	65	0.7	豆腐と豚肉のチャンプル	124	0.4			
	青菜のおひたし	0.3	青のりポテト	27	0.1	ほうれん草のなると和え	11	0.2	ツナサラダ	36	0.6	青菜のおひたし	11	0.3			
	キャベツのソテー	0.1	ピーマンと竹輪のめんつゆ煮	22	0.3	もやしの炒め物	10	0.4	わかめの生姜煮	4	0.3	かぶの浅漬け	4	0.3			
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	1.3	合計	539	2.7	合計	565	2	合計	515	2.7	合計	511	2.3	合計	543	2.2	
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		
	肉じゃが	183	0.8	さわらの照り焼き	140	0.8	春巻き	206	0.5	鯖の香り揚げ	223	0.7	鶏つくね	261	1		
	はんぺん入り卵焼き	71	0.4	厚揚げのみそ炒め	106	0.7	豚肉ときこのしぐれ煮	84	0.6	根菜の煮物	51	0.7	南瓜ときゅうりのサラダ	118	0.3		
	白菜とみかんのサラダ	10	0.3	大根のきんぴら	20	0.3	竹輪とわかめの酢みそ和え	33	0.8	コールスロー	30	0.2	大根と油揚げの煮物	24	0.3		
	いんげんのきんぴら	15	0.2	ほうれん草のおひたし	6	0.2	小松菜の辛子和え	4	0.3	なめたけ	9	0.3	キャベツの酢の物	9	0.2		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	531	1.7	合計	529	2.4	合計	579	2.2	合計	565	1.9	合計	664	1.8	合計	543	2.2



日付	8日		9日		10日		11日		12日		13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	トマトピラフ	268	0.7	ご飯 150g	252	0		
	麻婆豆腐	165	1	鮭の照り焼き	144	1.7	ヒレかつ	225	1.7	タンドリーチキン	197	0.7	豚肉のすき焼き煮	162	0.8		
	南瓜のいとこ煮	86	0.4	豚肉と野菜の卵炒め	108	0.9	じゃが芋の煮物	65	0.7	ジャーマンポテト	62	0.4	スペイン風オムレツ	78	0.4		
	ひじきの煮物	33	0.3	豆腐のみそ田楽	51	0.5	ツナサラダ	36	0.6	ぜんまいの煮物	16	0.4	きゅうりとわかめの酢の物	10	0.8		
	ほうれん草のナムル	11	0.2	浅漬け	4	0.3	なめたけ	9	0.3	白菜の甘酢炒め	14	0.1	キャベツの浅漬け	4	0.3		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	547	1.9	合計	570	3.7	合計	587	3.3	合計	557	2.3	合計	506	2.3	合計	727	1.5
夕	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	ご飯 150g	252	0		
	鱈の南蛮漬け	177	1.1	和風豆腐ハンバーグ	194	0.9	焼き魚(ほっけ)	80	0.8	鯖のみそ煮	178	1.2	えびシューマイ	125	0.7		
	根菜の煮物	51	0.7	切干大根の五目煮	59	0.4	かき揚げ	158	0	揚げだし豆腐	100	0.6	マカロニ入りコールスロー	61	0.7		
	さつま芋の田舎煮	58	0.2	マカロニのナポリタン	47	0.4	青菜のおひたし	11	0.3	にんじんのしりしり	33	0.2	れんこんのきんぴら	24	0.2		
	小松菜の辛子和え	4	0.3	わかめの生姜煮	4	0.3	大根のきんぴら	10	0.2	大根の甘酢和え	8	0.1	小松菜の辛子和え	4	0.3		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	542	2.3	合計	566	2.1	合計	535	2.8	合計	571	2.1	合計	466	1.9	合計	543	2.2



日付	15日		16日		17日		18日		19日		20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		
	鮭のタンドリー焼き	173	1.3	白身魚のケチャップあん	163	1	かじきの葱みそ焼き	163	0.8	とり天	310	0.6	鶏そぼろご飯	442	1		
	八宝菜	176	1.8	ぎせい豆腐	137	0.5	高野豆腐の煮物	62	0.6	おさつサラダ	100	0.2	切り昆布の煮物	21	0.8		
	さつま芋のオレンジ煮	67	0.1	きのこの炒り煮	23	0.4	ブロッコリーのゴマ和え	16	0.2	大豆とひじきの煮物	20	0.1	フルーツきんとん	92	0		
	きゅうりの浅漬け	3	0.2	いんげんのおかか和え	4	0.2	浅漬け	4	0.3	ほうれん草のおひたし	6	0.2	☆	☆	☆		
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	671	3.4	合計	579	2.1	合計	514	2	合計	688	1.1	合計	555	1.8	合計	588	2
夕	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	お茶とサクラエビの混ぜご飯	263	0.3	ご飯 150g	252	0		
	鶏の照り焼き	181	0.7	かに玉	183	0.8	コロッケ	283	0.8	太刀魚の山椒焼き	183	1	ぶりの照り焼き	193	1.1		
	ポークビーンズ	79	0.4	豚肉とピーマンの炒め物	93	0.5	スパゲッティサラダ	102	0.3	さつま揚げとごぼうの煮物	51	0.7	高野豆腐の詰め煮	77	0.7		
	ブロッコリーとカニカマサラダ	15	0.4	ほうれん草のゴマ和え	16	0.3	小松菜の辛子和え	9	0.4	大学芋	83	0.2	南瓜の煮物	26	0.3		
	なめたけ	9	0.3	大根のゆかり和え	4	0.4	大豆の煮物	35	0.1	浅漬け	4	0.3	ほうれん草のソテー	12	0.2		
	和風スパゲッティ	43	1.6	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆		
合計	579	3.4	合計	548	2	合計	681	1.6	合計	593	2.7	合計	568	2.5	合計	543	2.2



2019年4月の献立(後半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土						
日付	22日		23日		24日		25日		26日		27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 豚肉の甘辛煮 さつま揚げとごぼうの煮物 じゃが芋のゴマ和え キャベツのソテー ☆	252 0 226 0.6 51 0.7 44 0.4 14 0.1 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g いり鶏 鮭の塩焼き 甘辛ウィンピー かぶの浅漬け ☆	252 0 190 0.9 55 0.8 55 0.4 4 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 和風ミートローフ ふきの煮物 ポテトフレンチサラダ キャベツの酢の物 ☆	252 0 161 0.6 36 0.4 59 0.3 9 0.2 ☆ ☆ ☆	☆☆ 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 秋刀魚の蒲焼 春雨のチャブチエ 野菜の甘酢和え なめたけ ☆	252 0 289 0.7 49 0.6 12 0.3 9 0.3 ☆ ☆ ☆	ご飯 150g 鶏の照り焼きバーベキュー風味 マセドアンサラダ ほうれん草のきのこ和え わかめの生姜炒め キャベツのカレーソテー	252 0 146 1.1 100 0.2 29 0.2 8 0.3 12 0.1
合計	587 1.8		556 2.4		517 1.5		528 3.2		611 1.9		547 1.9	
夕	ご飯 150g かじきのマヨパン粉焼き ふくさ卵 筈と人参と白滝のたらこ和え 浅漬け ピーマンの炒め物 合計	252 0 162 0.9 85 0.7 23 0.4 4 0.3 17 0.4 543 2.7	ご飯 150g 豚しゃぶ 南瓜の甘煮 小松菜のジャコ炒め ☆ ☆ 合計	252 0 216 1 39 0.4 18 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 525 1.7	ご飯 150g 揚げ鯖のケチャップあん 大根の煮物 青菜のおひたし 浅漬け ☆ 合計	252 0 172 1.1 49 0.8 11 0.3 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 488 2.5	ご飯 150g 野菜の肉巻フライ 五目なます 白菜の煮びたし 浅漬け ☆ 合計	252 0 222 0.7 48 0.4 24 0.4 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 550 1.8	ご飯 150g ハンバーグ マッシュポテト 青菜とひじきのゴマ和え きゅうりと麩の酢の物 ☆ 合計	252 0 225 1.1 75 0.1 23 0.4 11 0.2 ☆ ☆ ☆ 586 1.8		

日付	29日 昭和の日	30日 退位の日										
	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)	メニュー	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g ほっけのみそ焼き 高野豆腐の揚げ煮 さつま芋のレモン煮 いんげんのゴマ和え きのこのソテー 合計	252 0 90 0.8 104 0.6 61 0.1 14 0.2 11 0.3 532 2	ご飯 150g 豚肉のやわらか生姜焼き ポテトサラダ ひじきの煮物 キャベツのソテー ☆ 合計	252 0 167 0.8 104 0.3 33 0.3 14 0.1 ☆ ☆ ☆ 570 1.5								
夕	ご飯 150g ドライカレー ブロッコリーのミモザサラダ ほうれん草のなると和え もやしのナムル ☆ 合計	252 0 222 0.6 79 0.3 11 0.2 12 0.2 ☆ ☆ ☆ 576 1.3	ご飯 150g かじきの西京みそ焼き チンジャオロースー キャベツとジャコの和え物 わかめの生姜炒め さつま芋の田舎煮 合計	252 0 146 0.7 68 0.4 21 0.5 8 0.3 58 0.2 553 2.1								
合計	532 2		570 1.5		合計		合計		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

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。