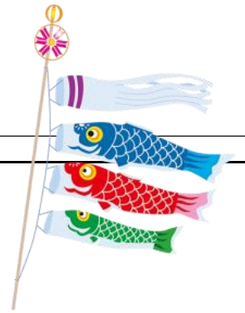
2019年　　5月

5月　2019年5月の献立(前半)

☎042-479-8011　fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土
			即位の日		憲法記念日	

日付			1日			2日			3日			4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	厨房工事の為休業		
				ご飯 150g	252	0	鶏の照り焼き	181	0.7	かに玉	183	0.8	さわらの照り焼き	140	0.8			
				切干大根の五目煮	59	0.4	切干大根の五目煮	59	0.4	春雨のチャプチェ	49	0.6	かき揚げ	158	0			
				じゃが芋とパプリカのマリネ	35	0.2	じゃが芋とパプリカのマリネ	35	0.2	小松菜のきのこ和え	14	0.3	大根のきんぴら	20	0.3			
				ほうれん草のおひたし	6	0.2	ほうれん草のおひたし	6	0.2	きゅうりの中華風	13	0.3	浅漬け	4	0.3			
				もやしの炒め物	10	0.4	もやしの炒め物	10	0.4	☆	☆	☆	さつま芋の田舎煮	58	0.2			
	合計			合計			合計	543	1.9	合計		511	2	合計	632	1.6	合計		
夕							ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0			
							麻婆豆腐	165	1	鮭のみそ焼き	113	0.6	コロッケ	283	0.8			
							南瓜のいとこ煮	86	0.4	豆腐と豚肉のチャンプル	124	0.4	スパゲッティサラダ	102	0.3			
							きのこの炒り煮	23	0.4	ひじきのサラダ	24	0.4	青菜のおひたし	11	0.3			
							キャベツの浅漬け	4	0.3	いんげんのおかか和え	4	0.2	なめたけ	9	0.3			
							☆	☆	☆	きのこのソテー	11	0.3	☆	☆	☆			
	合計			合計			合計	530	2.1	合計		528	1.9	合計	657	1.7	合計		

日付	6日			7日			8日			9日			10日			11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
				茄子のはさみ揚げ	144	0.6	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	ほっけのみそ焼き	90	0.8
				じゃが芋の煮物	65	0.7	マッシュポテト	75	0.1	マカロニサラダ	102	0.3	はんぺん入り卵焼き	71	0.4	大根の煮物	49	0.8
				にんじんのしりしり	33	0.2	ぜんまいの煮物	16	0.4	大豆とひじきの煮物	20	0.1	小松菜の辛子和え	9	0.4	大学芋	83	0.2
				もやしのおひたし	6	0.2	キャベツのソテー	14	0.1	ほうれん草のナムル	11	0.2	キャベツのカレーソテー	12	0.1	浅漬け	4	0.3
				☆	☆	☆	☆	☆	☆	さつま芋のオレンジ煮	67	0.1	☆	☆	☆	ほうれん草のナムル	11	0.2
	合計	厨房工事の為休業		合計		500	1.7	合計		582	1.7	合計		620	2.2	合計	527	1.7	合計		508	3.4
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	鰆のフライタルタルソース	306	0.8	鯵の磯辺揚げ	227	0.7	鶏肉と野菜の黒酢あん	258	1			
				ズッキーニのキッシュ	95	0.5	春雨と挽肉の炒め物	66	0.3	高野豆腐の卵とじ	87	0.9	スクランブルエッグ	24	0.2			
				きのこの炒り煮	23	0.4	さつま芋の田舎煮	58	0.2	コールスロー	30	0.2	茄子のほたほた煮	18	0.5			
				きゅうりのゆかり和え	4	0.4	小松菜の煮びたし	7	0.3	いんげんのゴマ和え	14	0.2	浅漬け	4	0.3			
				☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
	合計			合計		562	2	合計		689	1.6	合計		610	2	合計	556	2	合計			

日付	13日			14日			15日			16日			17日			18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
	かじきのマヨパン粉焼き	162	0.9	天ぷらの盛り合わせ	391	0.1	オムレツ	190	1.1	鯵の南蛮漬け	177	1.1	鶏肉のカレー煮	192	1.2	豚肉の甘辛煮	226	0.6
	ひじきの五目煮	50	0.6	車麩の煮物	56	0.5	マカロニサラダ	102	0.3	ふきの煮物	36	0.4	もやしと卵の酢の物	46	1.1	さつま揚げとごぼうの煮物	51	0.7
	じゃが芋のベーコン煮	55	0.4	酢の物	8	0.3	ほうれん草のきのこ和え	29	0.2	豆腐のみそ田楽	51	0.5	青のりポテト	27	0.1	茄子のおひたし	12	0.4
	小松菜の辛子和え	4	0.3	天つゆ	17	0.7	大豆の煮物	35	0.1	浅漬け	4	0.3	キャベツのソテー	14	0.1	小松菜の辛子和え	4	0.3
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	合計		523	2.2	合計		724	1.6	合計		608	1.7	合計		520	2.3	合計		531	2.5	合計		545	2
夕	☆	☆	☆	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0			
	鶏そぼろご飯	442	1	鮭の照り焼き	109	0.8	鯖のみそ煮	178	1.2	和風ミートローフ	161	0.6	鰆の葱みそ焼き	148	0.9			
	高野豆腐の煮物	62	0.6	ぎせい豆腐	137	0.5	豚肉と野菜の卵炒め	108	0.9	カポナータ	47	0.5	揚げだし豆腐	100	0.6			
	フルーツきんとん	92	0	ブロッコリーのゴマ和え	16	0.2	南瓜の煮物	26	0.3	じゃが芋の炒め煮	52	0.5	にんじんのしりしり	33	0.2			
	☆	☆	☆	キャベツの浅漬け	4	0.3	えのきだけのしそ酢和え	7	0.1	いんげんのきんぴら	15	0.2	大根の甘酢和え	8	0.1			
	☆	☆	☆	なます	11	0.2	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆			
	合計		596	1.6	合計		529	2	合計		571	2.5	合計		527	1.8	合計		541	1.8	合計			

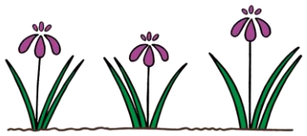
2019年5月の献立(後半)

☎042-479-8011　fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土

日付	20日			21日			22日			23日			24日			25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	豚肉のすき焼き煮	162	0.8	エビフライ	158	1.1	豚しゃぶ	216	1	白身魚のオイスター風味	129	0.9	シュウマイ	188	0.7
	鮭の塩焼き	55	0.8	スペイン風オムレツ	78	0.4	春野菜の煮物	36	0.5	南瓜の甘煮	39	0.4	じゃが芋の煮物	65	0.7	スパゲッティサラダ	102	0.3
	大根と桜えびの炒め煮	15	0.3	きゅうりとわかめの酢の物	10	0.8	ポテトフレンチサラダ	59	0.3	ピーマンのジャコ煮	9	0.1	豆腐のみそ田楽	51	0.5	キャベツとみょうがの甘酢和え	11	0.3
	キャベツのおかか和え	5	0.4	いんげんのきんぴら	15	0.2	キャベツのソテー	14	0.1	大根のゆかり和え	4	0.4	きゅうりの中華風	13	0.3	もやしの炒め物	10	0.4
	☆ ☆	☆		☆ ☆	☆		☆ ☆	☆		☆ ☆	☆		☆ ☆	☆		☆ ☆	☆	
	合計	517	2.4	合計	517	2.2	合計	519	2	合計	520	1.9	合計	510	2.4	合計	563	1.7
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			
	鯖の立田揚げ	179	0.6	和風豆腐ハンバーグ	194	0.9	肉だんご	252	1.2	かじきの薬味みそ焼き	124	0.8	肉豆腐	185	1.4			
	厚揚げのみそ炒め	106	0.7	じゃが芋と卵のサラダ	102	0.2	茄子といんげんの炒め煮	46	0.3	高野豆腐の詰め煮	77	0.7	彩り卵焼き	65	0.3			
	さつま芋のレモン煮	61	0.1	小松菜の辛子和え	9	0.4	竹輪とわかめの酢みそ和え	33	0.8	茄子の田舎煮	35	0.4	マカロニのナポリタン	47	0.4			
	浅漬け	4	0.3	わかめの生姜煮	4	0.3	もやしの辛子和え	5	0.3	ほうれん草のおひたし	6	0.2	浅漬け	4	0.3			
	☆ ☆	☆		人参グラッセ	10	0.1	☆ ☆	☆		きのこのソテー	11	0.3	☆ ☆	☆				
	合計	602	1.7	合計	571	1.9	合計	588	2.6	合計	505	2.4	合計	553	2.4	合計		

日付	27日			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)		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			
	ヒレかつ	225	1.7	牛肉とごぼうの旨煮	148	0.7	ぶりの照り焼き	193	1.1	豚肉のやわらか生姜焼き	167	0.8	煮魚(赤魚)	120	1.3			
	マカロニ入りコールスロー	61	0.7	南瓜のツナマヨグラタン	92	0.2	ふくさ卵	85	0.7	ポテトサラダ	104	0.3	だし巻き卵	104	0.4			
	甘辛ウィンピー	55	0.4	青菜としめじの和え物	8	0.2	小松菜の辛子和え	9	0.4	キャベツと油揚げのさっと煮	31	0.4	大根のきんぴら	20	0.3			
	なめたけ	9	0.3	きゅうりの中華風	13	0.3	金時豆の煮物	43	0	ほうれん草のナムル	11	0.2	酢の物	8	0.3			
	☆ ☆	☆		☆ ☆	☆		ひじきときゅうりの酢の物	9	0.3	☆ ☆	☆		☆ ☆	☆				
	合計	602	3.1	合計	513	1.4		591	2.5	合計	565	1.7	合計	504	2.3	合計		
夕	ご飯 150g	252	0	☆☆☆	264	0.6	ご飯 150g	252	0	新生姜ご飯	260	0.5	ご飯 150g	252	0			
	信田巻き	186	0.8	筑前ちらし	130	1	春巻き	206	0.5	焼き魚(ほっけ)	80	0.8	筍入り鶏つくね煮	146	0.8			
	茄子と豚肉のみそ炒め	110	0.8	さわらの西京みそ焼き	85	0.5	豚肉ときのこのしぐれ煮	84	0.6	高野豆腐の揚げ煮	104	0.6	南瓜ときゅうりのサラダ	118	0.3			
	もやしのゴマ酢和え	16	0.3	大学芋	83	0.2	南瓜の煮物	26	0.3	じゃが芋のゴマ和え	44	0.4	大根と桜えびの炒め煮	15	0.3			
	浅漬け	4	0.3	☆ ☆	☆		もやしのおひたし	6	0.2	きゅうりの中華風	13	0.3	キャベツのソテー	14	0.1			
	☆ ☆	☆		☆ ☆	☆		☆ ☆	☆		☆ ☆	☆		☆ ☆	☆				
	合計	568	2.2	合計	562	2.3	合計	574	1.6	合計	501	2.6	合計	545	1.5	合計		



地域ケアネットワーク　ゆいまぁる　　ゆいまぁる南沢

住所と電話番号

〒203-0023　東久留米市南沢2ー13ー11

電話　　042-479-8011

ファックス　　042-479-8013

Eー 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。
◎ キャンセルや予約は火曜日～土曜日は前日午後3時までにお願いします。
　月曜日のキャンセルや予約は前の週の土曜日の昼12時までにお願いします。
◎ 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。

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。