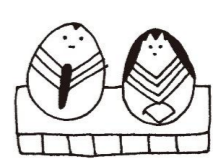




# 2020年3月の献立(前半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日 月 火 水 木 金 土

日付	2日		3日		4日		5日		6日		7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	☆☆	288 0.7	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	トマトピラフ	268 0.7	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
	ちらし寿司	165 1.5	ヒレかつ	225 1.7	鮭のみそ田楽	154 1.1	タンドリーチキン	197 0.7	鯖の照り焼き	157 0.9	豚肉のやわらか生姜焼き	167 0.8
	がんもの含め煮	61 0.7	マセドアンサラダ	100 0.2	高野豆腐の煮物	62 0.6	ジャーマンポテト	62 0.4	豆腐と豚肉のチャンプル	124 0.4	大根の煮物	49 0.8
	小松菜のきのこ和え	14 0.3	ひじきの煮物	0 0	南瓜のバター煮	31 0.1	切り昆布の煮物	21 0.8	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	ツナサラダ	36 0.6
	☆	☆ ☆	なめたけ	9 0.3	小松菜の辛子和え	4 0.3	かぶの浅漬け	4 0.3	浅漬け	4 0.3	いんげんのおかか和え	4 0.2
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
合計	528 3.2	合計	586 2.2	合計	503 2.1	合計	552 2.9	合計	553 1.9	合計	508 2.4	
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		
	シュウマイ	188 0.7	ほっけのみそ焼き	91 0.9	肉だんご	252 1.2	白身魚の南蛮漬け	140 0.9	いり鶏	190 0.9		
	もやしと卵の酢の物	46 1.1	かき揚げ	158 0	ブロッコリーのミモザサラダ	79 0.3	さつま揚げとごぼうの煮物	51 0.7	だし巻き卵	104 0.4		
	青菜のおひたし	11 0.3	さつま芋の田舎煮	58 0.2	もやしと油揚げの炒め物	25 0.6	マカロニのナポリタン	47 0.4	竹輪とわかめの酢みそ和え	33 0.8		
	人参のきんぴら	17 0.1	いんげんのきんぴら	15 0.2	浅漬け	4 0.3	もやしのナムル	12 0.2	ほうれん草のおひたし	6 0.2		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	514 2.2	合計	574 1.3	合計	612 2.4	合計	502 2.2	合計	585 2.3	合計		

日付	9日		10日		11日		12日		13日		14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	菜飯ごはん	265 0.6
	八宝菜	176 1.8	鯖のみそ煮	178 1.2	鶏肉のカレー煮	192 1.2	鮭のみそマヨネーズ焼き	128 0.7	オムレツ	190 1.1	肉じゃが	183 0.8
	大根の煮物	49 0.8	炒り豆腐	71 0.4	マカロニサラダ	102 0.3	豚肉とピーマンの炒め物	93 0.5	切干大根の五目煮	59 0.4	さわらの照り焼き	84 0.6
	豆腐のみそ田楽	51 0.5	きゅうりとわかめの酢の物	10 0.8	キャベツのゴマ酢和え	36 0.4	さつま芋の田舎煮	58 0.2	粉ふき芋	23 0.2	ほうれん草のなると和え	11 0.2
	いんげんのきんぴら	15 0.2	ほうれん草のソテー	12 0.2	わかめの生姜炒め	8 0.3	小松菜の煮びたし	7 0.3	小松菜の辛子和え	4 0.3	かぶの梅和え	5 0.4
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
合計	543 3.3	合計	523 2.6	合計	590 2.2	合計	538 1.7	合計	528 2	合計	548 2.6	
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		
	かじきの西京みそ焼き	146 0.7	鶏の照り焼き	181 0.7	煮魚(赤魚)	120 1.3	ハンバーグ	225 1.1	鱈の磯辺揚げ	227 0.7		
	根菜の煮あえ	45 0.4	ポークビーンズ	79 0.4	ぎせい豆腐	137 0.5	マッシュポテト	75 0.1	五目なます	48 0.4		
	さつま芋のレモン煮	61 0.1	和風スパゲッティ	43 0.4	青菜のおひたし	11 0.3	車麩の煮物	56 0.5	チンゲン菜の生姜炒め	18 0.2		
	小松菜の辛子和え	4 0.3	小松菜の和え物	6 0.3	かぶの酢の物	7 0.1	キャベツのソテー	14 0.1	なめたけ	9 0.3		
	なます	11 0.1	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	519 1.6	合計	561 1.8	合計	527 2.2	合計	622 1.8	合計	554 1.6	合計		

日付	16日		17日		18日		19日		20日		21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
	鮭の西京みそ焼き	148 1.2	コロッケ	283 0.8	かじきの葱みそ焼き	163 0.8	ミートローフ	176 0.9	焼き魚(ほっけ)	80 0.8	とり天	310 0.6
	さつま芋入りかき揚げ	123 0.1	マカロニ入りコールスロー	61 0.7	豚肉ときのこのしぐれ煮	84 0.6	じゃが芋の煮物	65 0.7	厚揚げのみそ炒め	106 0.7	根菜の煮物	51 0.7
	青菜としめじの和え物	8 0.2	白いんげん豆の煮物	46 0.1	にんじんのしりしり	33 0.2	キャベツとジャコの和え物13	21 0.5	大学芋	83 0.2	ブロッコリーとカニカマサラダ	15 0.4
	もやしの酢の物	8 0.2	ほうれん草のおひたし	6 0.2	白菜の甘酢炒め	14 0.1	いんげんのきんぴら	15 0.2	わかめの生姜煮	4 0.3	キャベツのソテー	14 0.1
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
合計	539 1.7	合計	648 1.8	合計	546 1.7	合計	529 2.3	合計	525 2	合計	642 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		
	麻婆豆腐	165 1	鱈のきのこマヨネーズ焼き	176 0.4	チキンカツ	213 1	かに玉	183 0.8	和風豆腐ハンバーグ	194 0.9		
	じゃが芋のツナマヨグラタン	87 0.3	卵の花	54 0.4	ポテトサラダ	104 0.3	南瓜ときゅうりのサラダ	118 0.3	ひじきの五目煮	50 0.6		
	ひじきの煮物	33 0.3	さつま芋の田舎煮	58 0.2	キャベツの煮びたし	12 0.2	れんこんのきんぴら13	24 0.2	マカロニのナポリタン	47 0.4		
	白菜の甘酢炒め	14 0.1	いんげんのおかか和え	4 0.2	酢の物	8 0.3	小松菜の煮びたし	7 0.3	キャベツの酢の物	9 0.2		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
合計	551 1.7	合計	544 1.2	合計	589 1.8	合計	584 1.6	合計	562 2.2	合計		

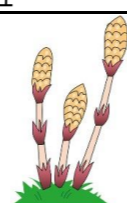

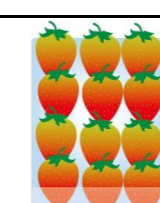
# 2020年3月の献立(後半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日 月 火 水 木 金 土

日付	23日		24日		25日		26日		27日		28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					
	鶏肉の香味揚げ	217 1.4	さわらの西京みそ焼き	152 1.5	鶏肉のトマト煮	188 0.7	天ぷらの盛り合わせ	391 0.1	豚肉のすき焼き煮	162 0.8	鮭のタンダリー焼き	173 1.3					
	おさつサラダ	100 0.2	春雨と挽肉の炒め物	66 0.3	スペイン風オムレツ	78 0.4	高野豆腐の煮物	62 0.6	ふくさ卵	85 0.7	南瓜のそぼろあんかけ	67 0.4					
	小松菜の辛子和え	9 0.4	南瓜の煮物	26 0.3	ひじきのサラダ	24 0.4	天つゆ	10 0.4	ブロッコリーの辛子和え	8 0.3	小松菜のジャコ炒め	18 0.3					
	わかめの生姜炒め	8 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2	キャベツのおかか和え	5 0.4	酢の物	8 0.3	大豆の煮物	35 0.1	浅漬け	4 0.3					
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆						
合計		586 2.3	合計		502 2.3	合計		547 1.9	合計		723 1.4	合計		542 1.9	合計		514 2.3
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	☆	☆	☆	☆	茶飯	255 0.7					
	かじきの和風ステーキ	192 0.9	肉豆腐	185 1.4	鯖の立田揚げ野菜あんかけ	202 0.9	鶏そぼろご飯	442 1	おでん	165 2	皮なしシュウマイ	84 0.5					
	じゃが芋と豚肉の煮物	82 0.3	彩り卵焼き	65 0.3	南瓜のいとこ煮	86 0.4	厚揚げと野菜の煮物	73 0.5	ほうれん草のなると和え	11 0.2	小松菜の和え物	6 0.3					
	きのこの当座煮	9 0.2	小松菜の和え物	6 0.3	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	☆	☆	☆	☆	☆	☆					
	ほうれん草のソテー	12 0.2	浅漬け	4 0.3	小松菜の辛子和え	4 0.3	☆	☆	☆	☆	☆	☆					
☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆						
合計		547 1.6	合計		512 2.3	合計		560 1.9	合計		526 1.7	合計		510 3.5	合計		



日付	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)	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								
	白身魚のフライタルタルソース	229 0.9	牛肉とごぼうの旨煮	148 0.7								
	春雨のチャブチエ	49 0.6	はんぺん入り卵焼き	71 0.4								
	じゃが芋とパプリカのマリネ	35 0.2	竹輪と野菜のマヨネーズ和え	32 0.4								
	浅漬け	4 0.3	人参のきんぴら	17 0.1								
☆	☆	☆	☆	合計		合計		合計		合計		
合計		569 2	合計		520 1.6							
夕	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0								
	信田巻き	186 0.8	鮭のちゃんちゃん焼き	155 1.3								
	スパゲッティサラダ	102 0.3	高野豆腐の煮物	62 0.6								
	青菜としめじの和え物	8 0.2	さつま芋とりんごの煮物	46 0.1								
	白菜の甘酢炒め	14 0.1	なめたけ	9 0.3								
☆	☆	☆	☆	合計		合計		合計		合計		
合計		562 1.4	合計		524 2.3							



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



- ◎ 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2時まで、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)
- ◎ 電子レンジで温める場合は、フタをはずしてラップをかけてください。(目安)500W1分30秒
- ◎ お弁当お届け時間のご指定につきましては、承りかねます。あらかじめご了承ください。

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。