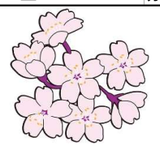
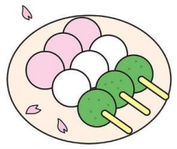
NPO 地域ケアネットワーク ゆいまぁる

2020年4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	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	ご飯 150g 252 0
			さわらの照り焼き 140 0.8	肉じゃが 183 0.8	むぎがれいの煮付け 124 1.5	肉豆腐 185 1.4
			厚揚げのみそ炒め 106 0.7	はんぺん入り卵焼き 71 0.4	豆腐と豚肉のチャンプル 124 0.4	彩り卵焼き 65 0.3
			大根と桜えびの炒め煮 15 0.3	白菜とみかんのサラダ 10 0.3	じゃが芋のゴマ酢和え 29 0.2	ひじきのサラダ 24 0.4
			小松菜の辛子和え 4 0.3	いんげんのきんぴら 15 0.2	かぶの浅漬け 4 0.3	ピーマンのジャコ煮 9 0.1
			☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆
	合計	合計	合計 517 2.1	合計 531 1.7	合計 533 2.4	合計 535 2.2
夕			ご飯 150g 252 0	ご飯 150g 252 0	ご飯 150g 252 0	
			オムレツ 190 1.1	エビフライ 158 1.1	鶏つくね 261 1	
			春雨サラダ 55 0.3	じゃが芋の煮物 65 0.7	マカロニ入りコールスロ- 61 0.7	
			ほうれん草のなると和え 11 0.2	ツナサラダ 36 0.6	南瓜の煮物 26 0.3	
			もやしの炒め物 10 0.4	わかめの生姜煮 4 0.3	大豆の煮物 35 0.1	
			☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆	
	合計	合計	合計 518 2	合計 515 2.7	635 2.1	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	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0
	麻婆豆腐	165 1	鮭のみそ田楽	154 1.1	ヒレかつ	225 1.7	鯖のみそ煮	178 1.2	鶏の照り焼き	181 0.7	天ぷらの盛り合わせ	391 0.1
	南瓜のいとこ煮	86 0.4	高野豆腐の煮物	62 0.6	マセドアンサラダ	100 0.2	卯の花	54 0.4	ポークビーンズ	79 0.4	車麩の煮物	56 0.5
	キャベツとジャコの和え物	21 0.5	さつま芋のレモン煮	61 0.1	小松菜の和え物	6 0.3	もやしのゴマ酢和え	16 0.3	和風スパゲッティ	43 0.4	天つゆ	10 0.4
	ほうれん草のソテー	12 0.2	浅漬け	4 0.3	なめたけ	9 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	酢の物	8 0.3
	☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆	
	合計	536 2.1	合計	533 2.1	合計	592 2.5	合計	515 2.1	合計	561 1.7	合計	717 1.3
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		
	鯵の南蛮漬け	177 1.1	和風豆腐ハンバーグ	194 0.9	ほっけのみそ焼き	91 0.9	豚肉のすき焼き煮	162 0.8	かじきの和風ステーキ	192 0.9		
	ふきの煮物	36 0.4	ひじきの五目煮	50 0.6	かき揚げ	158 0	厚焼き卵	87 0.2	春雨と挽肉の炒め物	66 0.3		
	豆腐のみそ田楽	51 0.5	マカロニのナポリタン	47 0.4	青菜のおひたし	11 0.3	ポテトフレンチサラダ	59 0.3	きのこの当座煮	9 0.2		
	小松菜の辛子和え	4 0.3	わかめの生姜煮	4 0.3	大根の甘酢和え	8 0.1	キャベツの浅漬け	4 0.3	もやしの辛子和え	5 0.3		
	☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆			
	合計	520 2.3	合計	547 2.2	合計	539 2.4	合計	564 1.6	合計	524 1.7	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
	鮭のタンドリー焼き	173 1.3	かに玉	183 0.8	かじきの薬味みそ焼き	124 0.8	とり天	310 0.6	さわらの西京みそ焼き	152 1.5	肉だんご	252 1.2
	八宝菜	60 0.5	おさつサラダ	100 0.2	豚肉とピーマンの炒め物	93 0.5	大根の煮物	49 0.8	高野豆腐の詰め煮	77 0.7	切干大根の五目煮	59 0.4
	さつま芋の田舎煮	58 0.2	ほうれん草のゴマ和え	16 0.3	さつま芋とりんごの煮物	46 0.1	小松菜のきのこ和え	14 0.3	南瓜の煮物	26 0.3	青のりポテト	27 0.1
	きゅうりの浅漬け	3 0.2	大豆の煮物	35 0.1	わかめの生姜炒め	8 0.3	もやしの酢の物	8 0.2	小松菜の辛子和え	4 0.3	もやしの炒め物	10 0.4
	☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆	
	合計	546 2.2	合計	586 1.4	合計	523 1.7	合計	633 1.9	合計	511 2.8	合計	600 2.1
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	☆ ☆ ☆			
	コロッケ（カレー味）	247 0.8	白身魚のオイスター風味	129 0.9	牛肉とごぼうの旨煮	148 0.7	太刀魚の山椒焼き	183 1	鶏そぼろご飯	442 1		
	スパゲッティサラダ	102 0.3	厚揚げと野菜の煮物	73 0.5	南瓜のツナマヨグラタン	92 0.2	さつま揚げとごぼうの煮物	51 0.7	切り昆布の煮物	21 0.8		
	ほうれん草のなると和え	11 0.2	じゃが芋のベーコン煮	55 0.4	青菜のおひたし	11 0.3	大学芋	83 0.2	フルーツきんとん	92 0		
	キャベツの酢の物	9 0.2	小松菜の辛子和え	4 0.3	人参のきんぴら	17 0.1	浅漬け	4 0.3	☆ ☆ ☆			
	☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		☆ ☆ ☆		新玉ねぎのぽん酢煮	9 0.2	☆ ☆ ☆			
	合計	621 1.5	合計	513 2.1	合計	520 1.3	合計	593 2.7	合計	555 1.8	合計	

NPO 地域ケアネットワーク ゆいまぁる

2020年4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	☆☆	288	0.7	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0
	豚肉と玉ねぎの炒め物	187	0.5	いり鶏	190	0.9	和風ミートローフ	161	0.6	ちらし寿司	165	1.5	ハンバーグ	225	1.1	鯵の磯辺揚げ	227	0.7
	じゃが芋の煮物	65	0.7	鮭の塩焼き	55	0.8	大根の煮物	49	0.8	がんもの含め煮	61	0.7	マッシュポテト	75	0.1	春雨のチャプチェ	49	0.6
	小松菜の和え物	6	0.3	甘辛ウィンピー	55	0.4	コールスロー	30	0.2	小松菜のきのこ和え	14	0.3	車麩の煮物	56	0.5	野菜の甘酢和え	12	0.3
	なめたけ	9	0.3	もやしの酢の物	8	0.2	いんげんのきんぴら	15	0.2	☆ ☆ ☆			キャベツのソテー	14	0.1	いんげんのきんぴら	15	0.2
	☆ ☆ ☆			☆ ☆ ☆			☆ ☆ ☆			☆ ☆ ☆			☆ ☆ ☆			☆ ☆ ☆		
	合計	519	1.8	合計	560	2.3	合計	507	1.8	合計	528	3.2	合計	622	1.8	合計	555	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			
	焼き魚（ほっけ）	80	0.8	豚しゃぶ	216	1	揚げ鯖のケチャップあん	172	1.1	チキンみそかつ	263	1.1	えびシュウマイ	125	0.7			
	とうもろこしのかき揚げ	157	0.1	南瓜の甘煮	39	0.4	じゃが芋とツナの煮物	62	0.3	もやしと卵の酢の物	46	1.1	南瓜ときゅうりのサラダ	118	0.3			
	きんぴらごぼう	29	0.3	小松菜のジャコ炒め	18	0.3	青菜のおひたし	11	0.3	さつま芋の田舎煮	58	0.2	小松菜の和え物	6	0.3			
	浅漬け	4	0.3	☆ ☆ ☆			大根の甘酢和え	8	0.1	ほうれん草のおひたし	6	0.2	金時豆の煮物	43	0			
	☆ ☆ ☆			☆ ☆ ☆			☆ ☆ ☆			☆ ☆ ☆			☆ ☆ ☆					
	合計	522	1.5	合計	525	1.7	合計	505	1.8	合計	625	2.6	合計	544	1.3	合計		

日付	27日			28日			昭和の日 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)		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						
	鰆の葱みそ焼き	148	0.9	豚肉のやわらか生姜焼き	167	0.8	鮭のちゃんちゃん焼き	155	1.3	鶏肉のトマト煮	188	0.7						
	根菜の煮物	51	0.7	ポテトサラダ	104	0.3	南瓜のそぼろあんかけ	67	0.4	ほうれん草のキッシュ	94	0.5						
	さつま芋のバター煮	62	0.1	ひじきの煮物13	33	0.3	にんじんのしりしり	33	0.2	きのこの炒り煮	23	0.4						
	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	キャベツのコーン和え	7	0.4						
	☆ ☆ ☆			☆ ☆ ☆			☆ ☆ ☆			☆ ☆ ☆								
	合計	517	2	合計	570	1.5		511	2.2	合計	564	2	合計					
夕	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0	ご飯 150g	252	0						
	鶏肉のカレー煮	192	1.2	かじきの西京みそ焼き	146	0.7	メンチカツ	292	0.8	鯖の照り焼き	157	0.9						
	ブロッコリーのミモザサラダ	79	0.3	炒り豆腐	71	0.4	大根ともやしのゴマ和え	22	0.4	じゃが芋といんげんのゴマ和	65	0.4						
	ほうれん草のなると和え	11	0.2	キャベツとジャコの和え物	21	0.5	白いんげん豆の煮物	46	0.1	れんこんのきんぴら	24	0.2						
	もやしのナムル	12	0.2	わかめの生姜炒め	8	0.3	ひじきときゅうりの酢の物	9	0.3	小松菜の煮びたし	7	0.3						
	☆ ☆ ☆			さつま芋の塩煮	40	0.2	☆ ☆ ☆			☆ ☆ ☆								
	合計	546	1.9	合計	538	2.1	合計	621	1.6	合計	505	1.8	合計			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

◎ 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）
◎ 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

5月の献立表は4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。