







2020年5月の献立(前半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

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

日付	メニュー		メニュー		メニュー		メニュー		1日		2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									わかめご飯	261 0.6	ご飯 150g	252 0
									焼き魚(ほっけ)	80 0.8	ハンバーグ	225 1.1
									かき揚げ	158 0	マッシュポテト	75 0.1
									大根のきんぴら	20 0.3	切り昆布の煮物	21 0.8
									浅漬け	4 0.3	キャベツのソテー	14 0.1
									☆	☆	☆	☆
	合計		合計		合計		合計		合計	523 2	合計	587 2.1
夕									ご飯 150g	252 0		
									かに玉	183 0.8		
									おさつサラダ	100 0.2		
									小松菜のきのこ和え	14 0.3		
									大豆の煮物	35 0.1		
									☆	☆	☆	☆
	合計		合計		合計		合計		合計	584 1.4	合計	

日付	4日		5日		6日		7日		8日		9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
	オムレツ	190 1.1	メルルーサのフライ	177 0.9	タンドリーチキン	197 0.7	さわらの西京みそ焼き	152 1.5	茄子のはさみ揚げ	144 0.6	かじきの和風ステーキ	192 0.9
	マカロニサラダ	102 0.3	もやしと卵の酢の物	46 1.1	ジャーマンポテト	62 0.4	春雨と挽肉の炒め物	66 0.3	ひじきの五目煮	50 0.6	豚肉ときのこのしぐれ煮	84 0.6
	南瓜のバター煮	31 0.1	青のりポテト	27 0.1	ぜんまいの煮物	16 0.4	じゃが芋の炒め煮	40 0.3	さつま芋の田舎煮	58 0.2	南瓜の煮物	26 0.3
	ほうれん草のおひたし	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	小松菜の煮びたし	7 0.3	もやしのおひたし	6 0.2	酢の物	8 0.3
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	合計	581 1.7	合計	516 2.2	合計	538 1.7	合計	517 2.4	合計	510 1.6	合計	562 2.1
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		
	鮭のみそ田楽	154 1.1	八宝菜	176 1.8	ほっけのみそ焼き	91 0.9	ミートローフ	176 0.9	鱈の磯辺揚げ	227 0.7		
	炒り豆腐	71 0.4	寄せ卵	87 0.2	鶏肉とピーマンの炒め物	74 0.6	マカロニサラダ	102 0.3	高野豆腐の卵とじ	61 0.5		
	ひじきのサラダ	24 0.4	小松菜の辛子和え	9 0.4	大学芋	83 0.2	大根と油揚げの煮物	24 0.3	コールスロー	30 0.2		
	いんげんのおかか和え	4 0.2	新玉ねぎのぼん酢煮	9 0.2	キャベツの浅漬け	4 0.3	いんげんのゴマ和え	14 0.2	ピーマンのジャコ煮	9 0.1		
	きのこのソテー	11 0.5	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
	合計	516 2.6	合計	533 2.6	合計	504 2	合計	568 1.7	合計	579 1.5	合計	

日付	11日		12日		13日		14日		15日		16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	鶏肉と野菜の黒酢あん	258 1	鯖の照り焼き	157 0.9	コロッケ	283 0.8	鯖のきのこマヨネーズ焼	176 0.4	シュウマイ	188 0.7
	切干大根の五目煮	40 0.4	スクランブルエッグ	70 0.3	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	南瓜のいとこ煮	86 0.4	スパゲッティサラダ	102 0.3
	じゃが芋のベーコン煮	55 0.4	茄子のほたほた煮	18 0.5	さつま芋の田舎煮	58 0.2	青菜のおひたし	11 0.3	れんこんと竹輪のカレー炒め	45 0.5	茄子のしょうが酢和え	12 0.2
	小松菜の辛子和え	4 0.3	浅漬け	4 0.3	酢の物	8 0.3	なめたけ	9 0.3	小松菜の煮びたし	7 0.3	もやしの炒め物	10 0.4
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	合計	513 2	合計	602 2.1	合計	568 1.9	合計	657 1.7	合計	566 1.6	合計	564 1.6
夕	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	鶏そぼろご飯	442 1	天ぷらの盛り合わせ	391 0.1	牛肉とごぼうの旨煮	148 0.7	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	和風豆腐ハンバーグ	194 0.9
	厚揚げと野菜の煮物	73 0.5	高野豆腐の煮物	62 0.6	南瓜のツナマヨグラタン	92 0.2	鱈の南蛮漬け	177 1.1	ひじきの五目煮	50 0.6	マカロニのナポリタン	47 0.4
	フルーツきんとん	92 0	天つゆ	10 0.4	青菜のおひたし	11 0.3	ふきの煮物	36 0.4	豆腐のみそ田楽	51 0.5	わかめの生煮	4 0.3
	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
	合計	607 1.5	合計	723 1.4	合計	514 1.3	合計	520 2.3	合計	547 2.2	合計	

曜日 曜 日 火 水 木 金 土

日付	18日		19日		20日		21日		22日		23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	とり天	310 0.6	鮭の西京みそ焼き	148 1.2	麻婆豆腐	165 1	鯖のみそ煮	178 1.2
	はんぺん入り卵焼き	71 0.4	さつま揚げとごぼうの煮物	51 0.7	根菜の煮物	51 0.7	揚げだし豆腐	100 0.6	じゃが芋のツナマヨグラタン	87 0.3	卵の花	54 0.4
	大根と桜えびの炒め煮	15 0.3	コールスロー	30 0.2	ブロッコリーのゴマ和え	16 0.2	ピーマンのきんぴら	20 0.3	ひじきの煮物	33 0.3	キャベツとジャコの和え物	21 0.5
	キャベツのおかか和え	5 0.4	金時豆の煮物	43 0	キャベツのソテー	14 0.1	もやしの辛子和え	5 0.3	ほうれん草のおひたし	6 0.2	きゅうりと麩の酢の物	11 0.2
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
	合計	533 2	合計	534 2	合計	643 1.6	合計	525 2.4	合計	543 1.8	合計	516 2.3
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		
	揚げ鯖のケチャップあん	172 1.1	肉豆腐	185 1.4	かじきの菜味みそ焼き	124 0.8	豚しゃぶ	216 1	さわらの照り焼き	140 0.8		
	厚揚げのみそ炒め	106 0.7	彩り卵焼き	65 0.3	高野豆腐の詰め煮	77 0.7	南瓜の甘煮	39 0.4	茄子と豚肉のみそ炒め	110 0.8		
	さつま芋の田舎煮	58 0.2	マカロニのナポリタン	47 0.4	茄子の田舎煮	35 0.4	小松菜のジャコ炒め	18 0.3	もやしのゴマ酢和え	16 0.3		
	小松菜の辛子和え	4 0.3	浅漬け	4 0.3	ほうれん草のソテー	12 0.2	☆	☆ ☆	浅漬け	4 0.3		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
	合計	592 2.3	合計	553 2.4	合計	500 2.1	合計	525 1.7	合計	522 2.2		

日付	25日		26日		27日		28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)	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
	むきがれいの煮付け	124 1.5	肉じゃが	183 0.8	白身魚のケチャップあん	163 1	鶏肉の香味揚げ	217 1.4	太刀魚の山椒焼き	183 1	鶏肉のトマト煮	188 0.7
	豆腐と豚肉のチャンプル	124 0.4	鯖の塩焼き	82 0.5	大根の煮物	49 0.8	春雨のチャプチェ	49 0.6	じゃが芋と豚肉の煮物	82 0.3	ズッキーニのキッシュ	95 0.5
	ブロッコリーのゴマ和え	16 0.2	小松菜の辛子和え	9 0.4	豆腐のみそ田楽	51 0.5	南瓜の煮物	26 0.3	ピーマンのきんぴら	20 0.3	きのこの炒り煮	23 0.4
	なめたけ	9 0.3	キャベツのカレーソテー	12 0.1	ほうれん草のソテー	12 0.2	わかめの生姜煮	4 0.3	新玉ねぎのぼん酢煮	9 0.2	きゅうりのゆかり和え	4 0.4
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆
	合計	525 2.4	合計	538 1.8	合計	527 2.5	合計	548 2.6	合計	546 1.8	合計	562 2
夕	ご飯 150g	252 0	☆ ☆	288 0.7	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0	ご飯 150g	252 0		
	ヒレかつ	225 1.7	ちらし寿司	165 1.5	肉だんご	252 1.2	鮭のちゃんちゃん焼き	155 1.3	豚肉のやわらか生姜焼き	167 0.8		
	マカロニ入りコールスロー	61 0.7	がんもの含め煮	61 0.7	ブロッコリーのミモザサラダ	79 0.3	高野豆腐の煮物	62 0.6	南瓜ときゅうりのサラダ	118 0.3		
	甘辛ウィンピー	55 0.4	ほうれん草のきのこ和え	29 0.2	もやしと油揚げの炒め物	25 0.6	さつま芋のレモン煮	61 0.1	キャベツと油揚げのさつ煮	31 0.4		
	きのこの当座煮	9 0.2	☆	☆ ☆	浅漬け	4 0.3	いんげんのおかか和え	4 0.2	わかめの生姜炒め	8 0.3		
	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆	☆	☆ ☆		
	合計	602 3	合計	543 3.1	合計	612 2.4	合計	534 2.2	合計	576 1.8		



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時までにお願ひします。
- ◎ 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

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。