


# 2021年3月献立(前半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー
	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g 252 0 ヒレかつ 225 1.7 切干大根の五目煮 59 0.4 コールスロー 30 0.2 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 570 2.6	ご飯 150g 252 0 鮭の南蛮漬け 202 1 ひじきの五目煮 50 0.6 さつま芋のオレンジ煮 67 0.1 キャベツのコーン和え 7 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 578 2.1	☆☆☆ 264 0.6 筑前ちらし 130 1 厚揚げと野菜の煮物 73 0.5 南瓜のサラダ 57 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 524 2.4	ご飯 150g 252 0 鯖のみそ煮 178 1.2 炒り豆腐 71 0.4 じゃが芋とパプリカのマリネ 35 0.2 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 542 2	ご飯 150g 252 0 とり天 310 0.6 さつま揚げとごぼうの煮物 51 0.7 きのこの炒り煮 23 0.4 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 640 2	ご飯 150g 252 0 太刀魚の幽庵焼き 186 1.5 豚肉と野菜の卵炒め 108 0.9 じゃが芋の炒め煮 40 0.3 えのきだけのしそ酢和え 7 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 593 2.8
夕	ご飯 150g 252 0 かじきの照り焼き 100 0.8 とうもろこしのかき揚げ 157 0.1 きんぴらごぼう 29 0.3 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 544 1.4	ご飯 150g 252 0 鶏つくね 261 1 じゃが芋と卵のサラダ 102 0.2 ブロッコリーのゴマ和え 16 0.2 かぶの酢の物 7 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 638 1.5	ご飯 150g 252 0 鰯フライ 213 0.9 春雨サラダ 55 0.3 ほうれん草のゴマ和え 16 0.3 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 540 1.8	ご飯 150g 252 0 豚肉とピーマンの千切り炒め 204 1.2 じゃが芋のそぼろあんかけ 82 0.3 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.4 キャベツのおかか和え 5 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 552 2.3	ご飯 150g 252 0 鯖のきのこマヨネーズ焼 176 0.4 里芋の煮物 69 0.7 炒めなます 18 0.3 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 519 1.7	

日付	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー
	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g 252 0 白身魚のケチャップあん 163 1 大根の煮物 49 0.8 ナムル 22 0.4 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 501 2.4	☆ ☆ ☆ 鶏そぼろご飯 442 1 がんもの含め煮 61 0.7 キャベツと桜えびの和え物 18 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 521 2.1	ご飯 150g 252 0 鮭のタンドリー焼き 173 1.3 春雨のチャプチェ 49 0.6 さつま芋の田舎煮 58 0.2 きゅうりの甘酢和え 6 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 538 2.4	ご飯 150g 252 0 鶏肉の香味揚げ 217 1.4 大根と豚肉の煮物 39 0.5 ほうれん草のゴマみそ和え 19 0.3 キャベツの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 531 2.5	ご飯 150g 252 0 焼き魚(ほっけ) 80 0.8 厚揚げのみそ炒め 106 0.7 じゃが芋のベーコン煮 55 0.4 小松菜の辛子和え 4 0.3 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 507 2.6	ご飯 150g 252 0 和風豆腐ハンバーグ 194 0.9 おさつサラダ 100 0.2 ひじきの煮物 33 0.3 キャベツの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 583 1.7
夕	ご飯 150g 252 0 いり鶏 190 0.9 はんぺん入り卵焼き 71 0.4 ひじきのサラダ 24 0.4 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 541 2	ご飯 150g 252 0 鯖のタルタルソース焼き 161 0.7 切り昆布と厚揚げの煮物 82 0.9 南瓜の煮物 26 0.3 もやしの梅炒め 8 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 529 2	ご飯 150g 252 0 豚肉のやわらか生姜焼き 167 0.8 ポテトサラダ 104 0.3 青菜としめじの和え物 8 0.2 キャベツのソテー 14 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 545 1.4	ご飯 150g 252 0 かに玉 183 0.8 ポークビーンズ 79 0.4 チンゲン菜の生姜炒め 18 0.2 なめたけ 9 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 541 1.7	ご飯 150g 252 0 野菜の肉巻フライ 222 0.7 マセドアンサラダ 100 0.2 ほうれん草のなると和え 11 0.2 わかめの生姜煮 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 589 1.4	

日付	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー
	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼	ご飯 150g 252 0 肉豆腐 185 1.4 彩り卵焼き 65 0.3 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ほうれん草のおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 524 2.2	ご飯 150g 252 0 鰯の立田揚げ野菜あんかけ 215 1.1 松風焼き 77 0.5 さつま芋のレモン煮 61 0.1 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 609 2	ご飯 150g 252 0 鶏肉のトマト煮 188 0.7 ほうれん草のキッシュ 94 0.5 キャベツと油揚げのさつと煮 31 0.4 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 579 1.8	ご飯 150g 252 0 さわらの西京みそ焼き 152 1.5 豆腐と豚肉のチャンプル 124 0.4 さつま芋の田舎煮 58 0.2 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 596 2.5	ご飯 150g 252 0 和風ミートローフ 161 0.6 スパゲッティサラダ 102 0.3 小松菜の和え物 6 0.3 人参のきんぴら 17 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 538 1.3	ご飯 150g 252 0 むきがれいの煮付け 124 1.5 豚肉とピーマンの炒め物 93 0.5 南瓜のバター煮 31 0.1 きゅうりのゴマ酢和え 8 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 508 2.3
夕	ご飯 150g 252 0 鮭のコロッケ 225 0.9 さつま揚げとごぼうの煮物 51 0.7 野菜の甘酢和え 12 0.3 キャベツのカレーソテー 12 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 552 2	ご飯 150g 252 0 鶏肉のみそわ焼き 156 1.1 スクランブルエッグ 70 0.3 里芋の白煮 25 0.5 いんげんのきんぴら 15 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 518 2.1	ご飯 150g 252 0 天ぶらの盛り合わせ 391 0.1 車麩の煮物 56 0.5 天つゆ 10 0.4 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 718 1.3	ご飯 150g 252 0 わかめご飯 261 0.6 牛肉とごぼうの旨煮 148 0.7 南瓜のツナマヨグラタン 92 0.2 きゅうりとわかめの酢の物 10 0.8 キャベツのソテー 14 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 516 1.8	わかめご飯 261 0.6 鯖の照り焼き 157 0.9 高野豆腐の詰め煮 77 0.7 ブロッコリーのサラダ 15 0.4 なめたけ 9 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 519 2.9	

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー
昼	☆☆ 288 0.7 ちらし寿司 165 1.5 がんもの含め煮 61 0.7 ほうれん草のきのこ和え 29 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 543 3.1	トマトピラフ 268 0.7 タンドリーチキン 197 0.7 ジャーマンポテト 62 0.4 れんこんのきんぴら 24 0.2 いんげんのおかか和え 4 0.2 和風スパゲッティ 43 0.4 合計 598 2.6	ご飯 150g 252 0 白身魚のフライタルタルソース 229 0.9 マカロニ入りコールスロー 61 0.7 南瓜の甘煮 39 0.4 もやしのおひたし 6 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 587 2.2	ご飯 150g 252 0 オムレツ 190 1.1 ひじきの五目煮 50 0.6 チーズ粉ふき芋 32 0.2 小松菜の煮びたし 7 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 531 2.2	ご飯 150g 252 0 鮭のちゃんちゃん焼き 155 1.3 南瓜のいとこ煮 86 0.4 ほうれん草のなると和え 11 0.2 大根のゆず漬け 8 0.5 ☆ ☆ ☆ 合計 512 2.4	茶飯 255 0.7 おでん 165 2 ツナと野菜の和え物 48 0.2 小松菜のジャコ炒め 18 0.3 大豆の煮物 35 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 521 3.3
夕	ご飯 150g 252 0 豚肉のピカタ 240 0.6 切干大根の五目煮 59 0.4 白菜とみかんのサラダ 10 0.3 小松菜のおひたし 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 565 1.6	ご飯 150g 252 0 鯖の焼きつけ 216 1.4 揚げだし豆腐 100 0.6 キャベツのゴマ酢和え 14 0.2 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 593 2.4	ご飯 150g 252 0 ハンバーグ 225 1.1 マッシュポテト 29 0.1 根菜の煮物 51 0.7 キャベツのカレー炒め 21 0.4 かぶの酢の物 7 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 585 2.4	ご飯 150g 252 0 かじきの和風ステーキ 192 0.9 じゃが芋といんげんのゴマ和え 65 0.4 青菜のおひたし 11 0.3 もやしの炒め物 10 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 530 2	ご飯 150g 252 0 鶏肉と野菜の黒酢あん 258 1 もやしとニラの卵炒め 80 0.3 ひじきの煮物 33 0.3 キャベツの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 627 1.9	

日付	29日(月)	30日(火)	31日(水)				
	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	
昼	ご飯 150g 252 0 鶏肉のカレー煮 192 1.2 もやしと卵の酢の物 46 1.1 さつまいものバター煮 62 0.1 わかめの生姜炒め 8 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 560 2.7	ご飯 150g 252 0 かじきのマヨパン粉焼き 162 0.9 南瓜のそぼろあんかけ 67 0.4 マカロニのナポリタン 19 0.4 浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 504 2	ご飯 150g 252 0 麻婆豆腐 165 1 南瓜とさつまいものサラダ 125 0.2 にんじんのしりしり 33 0.2 いんげんのゴマ和え 14 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 589 1.6	合計 589 1.6			
夕	ご飯 150g 252 0 八宝菜 176 1.8 寄せ卵 87 0.2 ブロッコリーのサラダ 15 0.4 大根の甘酢和え 8 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 538 2.5	ご飯 150g 252 0 信田巻き 186 0.8 大根ともやしのゴマ和え 22 0.4 じゃが芋のみそ炒め煮 52 0.5 酢の物 8 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 520 2	菜飯ごはん 265 0.6 ほっけのみそ焼き 91 0.9 かき揚げ 158 0 大豆とひじきの煮物 20 0.1 かぶの浅漬け 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 538 1.9	合計 538 1.9			

こんにちわ～、ゆいまある で～す、お弁当お持ちしました～、  
 コロナ禍中 皆様いかがお過ごしでしょうか、睡眠、食事、運動、ちゃんと取  
 れていますか？  
 皆様のお弁当をお届けする為 アルコール消毒しながら元気に配食しており  
 ます。  
 栄養バランスの良い「ゆいまある」のお弁当で健康を保ちましょう。  
 配食車の1台が新しくなりました、車種はアルトで色はシフォンアイボリー  
 (薄黄色)のかわいい車です。  
 見かけたら手を振ってくださいネ。♪♪

配達スタッフ:K



地域ケアネットワーク ゆいまある ゆいまある南沢  
 〒203-0023 東久留米市南沢2-13-11  
 E-Mail: shokuji@yuimarlu.jp  
**テイクアウトはカフェ笠松にて。予約・ご連絡は、  
 ☎ 042-477-0211 まで。**

- ◎ キャンセルや予約は、前営業日の昼12時までにお願ひします。
- ◎ 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。
- ◎ 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。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。