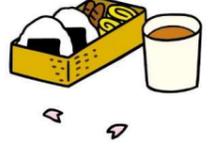


2021年4月献立(前半)

☎042-479-8011 fax042-479-8013

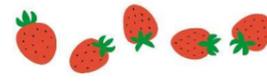
曜日	月	火	水	木	金	土
日付				1日(木)	2日(金)	3日(土)
	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー
	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)	カロリー(kcal) 塩分(g)
昼				ご飯 150g 252 0 豚肉とピーマンの千切り炒め 204 1.2 高野豆腐の煮物 62 0.6 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.4 キャベツのおかか和え 5 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 532 2.6	ご飯 150g 252 0 鮭の塩焼き 95 0.7 ぎせい豆腐 137 0.5 甘辛ウインピー 55 0.4 大豆の煮物 35 0.1 きゅうりの梅肉和え 5 0.4 ☆ ☆ ☆ 合計 579 2.1	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
夕				ご飯 150g 252 0 はんぺんのチーズフライ 188 1.2 南瓜とさつま芋のサラダ 125 0.2 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 585 2	☆☆☆ 264 0.6 筑前ちらし 130 1 厚揚げと野菜の煮物 73 0.5 フルーツきんとん 92 0 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 559 2.1	

日付	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10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 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	ご飯 150g 252 0 揚げ鯖のケチャップあん 172 1.1 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 510 2.5	☆ ☆ ☆ 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 春雨のチャブチエ 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 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
夕	ご飯 150g 252 0 かじきの葉味みそ焼き 124 0.8 鶏肉とキャベツのゴマ酢和え 52 0.9 大学芋 83 0.2 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 515 2.1	ご飯 150g 252 0 いろ鶏 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 183 0.8 切り昆布と厚揚げの煮物 79 0.4 南瓜の煮物 18 0.2 いんげんのゴマ和え 9 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 541 1.7	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	

日付	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17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 むきがれの煮付け 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	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 いんげんのおかか和え 4 0.2 ☆ ☆ ☆ 合計 522 2.2	ご飯 150g 252 0 鯖の立田揚げ野菜あんかけ 202 0.9 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 596 1.8	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
夕	ご飯 150g 252 0 シュウマイ 188 0.7 もやしと卵の酢の物 46 1.1 キャベツの煮びたし 12 0.2 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 502 2.3	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 鶏肉のみそくわ焼き 148 0.7 スクランブルエッグ 92 0.2 里芋の白煮 10 0.8 いんげんのきんぴら 14 0.1 ☆ ☆ ☆ 合計 516 1.8	ご飯 150g 252 0 天ぷらの盛り合わせ 391 0.1 車麩の煮物 56 0.5 天つゆ 10 0.4 酢の物 8 0.3 ☆ ☆ ☆ 合計 717 1.3	ご飯 150g 252 0 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	

2021年4月献立(後半)

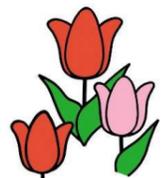
☎042-479-8011 fax042-479-8013

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24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	茶飯 おでん ツナと野菜の和え物 さつまいものレモン煮 小松菜のジャコ炒 ☆ 合計	☆☆ ちらし寿司 がんもの含め煮 ほうれん草のきのこ和え ☆ 合計	☆☆ ご飯 150g タンドリーチキン ジャーマンポテト れんこんのきんぴら いんげんのおかか和え 和風スパゲッティ 合計	☆☆ ご飯 150g 白身魚のフライタルタルソース マカロニ入りコールスロー 南瓜の甘煮 もやしの炒め物 ☆ 合計	☆☆ ご飯 150g オムレツ ひじきの五目煮 チーズ粉ふき芋 小松菜の煮びたし ☆ 合計	☆☆ ご飯 150g 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のなると和え 大根のゆず漬け ☆ 合計
夕	ご飯 150g 鯖の焼きつけ 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のゴマ和え なめたけ ☆ 合計	ご飯 150g 豚肉のピカタ 切干大根の五目煮 白菜とみかんのサラダ 小松菜のおひたし ☆ 合計	ご飯 150g さわらの照り焼き 揚げだし豆腐 キャベツのゴマ酢和え ほうれん草のナムル ☆ 合計	ご飯 150g ハンバーグ マッシュポテト 根菜の煮物 キャベツのカレー炒め わかめの生姜煮 合計	ご飯 150g かじきの和風ステーキ じゃが芋といんげんのゴマ和え 青菜のおひたし もやしの炒め物 ☆ 合計	 合計

日付	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
昼	ご飯 150g 鮭の西京みそ焼き 春雨と挽肉の炒め物 じゃが芋の炒め煮 浅漬け ☆ 合計	ご飯 150g 鶏肉のカレー煮 もやしと卵の酢の物 さつまいものバター煮 わかめの生姜炒め ☆ 合計	ご飯 150g かじきのマヨパン粉焼き 南瓜のそぼろあんかけ マカロニのナポリタン 浅漬け ☆ 合計	ご飯 150g 麻婆豆腐 ツナと野菜の和え物 にんじんのしりしり いんげんのゴマ和え ☆ 合計	ご飯 150g 鯖のみそ煮 炒り豆腐 じゃが芋とパプリカのマリネ もやしのおひたし ☆ 合計
夕	ご飯 150g チキンみそかつ 里芋の煮物 ツナサラダ 小松菜の煮びたし ☆ 合計	ご飯 150g 八宝菜 寄せ卵 ブロッコリーのサラダ 大根の甘酢和え ☆ 合計	ご飯 150g 信田巻き 大根ともやしのゴマ和え じゃが芋のみそ炒め煮 ひじきときゅうりの酢の物 ☆ 合計	ご飯 150g ほっけのみそ焼き かき揚げ 大豆とひじきの煮物 小松菜のナムル きのこのソテー 合計	ご飯 150g ミートローフ スパゲッティサラダ ほうれん草のきのこ和え 白菜の甘酢炒め ☆ 合計



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。**



毎日の暮らしの中では、いろいろなことがあります。
うれしいこと、楽しいこと、そうではないことも、、、
そんな中でも季節はちゃんと冬から春へと向かっています。
見まわすと、あちこちに白、ピンク、うす紫、黄、、、
ようやく咲いた花を見つめていると、なんだか気持ちがほわっとしてきます。
かわいい「花」のかわりに、一口食べると気持ちがほわっとなる「お弁当」を
お届けできたら幸いです。
調理スタッフ:Y

- ◎ キャンセルや予約は、前営業日の昼12時までにはお願いします。
- ◎ 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
5月の献立表は4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。