


2025年3月献立表(前半)


| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------------|-------|---|---|---|---|------|------------|-------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|------------|----|-----|--------------|---|-----|---|---|---|---|---|---|----|-----|-----|
| 日付 | | | | | | 1日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | | | | | | <table border="1"> <thead> <tr> <th>メニュー</th> <th>カロリー(kcal)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ご飯 150g</td> <td>252</td> <td>0.0</td> </tr> <tr> <td>とり天</td> <td>310</td> <td>0.6</td> </tr> <tr> <td>じゃが芋とツナの煮物</td> <td>43</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>ひじきときゅうりの酢の物</td> <td>9</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>☆</td> <td>☆</td> <td>☆</td> </tr> <tr> <td>☆</td> <td>☆</td> <td>☆</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td>614</td> <td>1.1</td> </tr> </tbody> </table> | メニュー | カロリー(kcal) | 塩分(g) | ご飯 150g | 252 | 0.0 | とり天 | 310 | 0.6 | じゃが芋とツナの煮物 | 43 | 0.2 | ひじきときゅうりの酢の物 | 9 | 0.3 | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | ☆ | 合計 | 614 | 1.1 |
| メニュー | カロリー(kcal) | 塩分(g) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ご飯 150g | 252 | 0.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| とり天 | 310 | 0.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| じゃが芋とツナの煮物 | 43 | 0.2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ひじきときゅうりの酢の物 | 9 | 0.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ☆ | ☆ | ☆ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ☆ | ☆ | ☆ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 合計 | 614 | 1.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 日付 | 3日 | | 4日 | | 5日 | | 6日 | | 7日 | | 8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 | ☆☆ ちらし寿司 大根の煮物 ほうれん草のきのこ和え 大豆煮物 ☆ | 288 0.7 165 1.5 29 0.5 29 0.2 70 0.2 ☆ | ☆ ☆ | ☆ ☆ | ☆ ☆ | ☆ ☆ | ☆ ☆ | ☆ ☆ | ☆ ☆ | ☆ ☆ | ☆ ☆ | ☆ ☆ |
| 夕 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 581 3.1 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 614 1.5 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 569 1.2 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 550 1.6 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 581 1.7 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 423 1.2 |
| 昼 | ☆☆ ちらし寿司 大根の煮物 ほうれん草のきのこ和え 大豆煮物 ☆ | 288 0.7 165 1.5 29 0.5 29 0.2 70 0.2 ☆ | ☆ ☆ | ☆ ☆ | ☆ ☆ | ☆ ☆ | ☆ ☆ | ☆ ☆ | ☆ ☆ | ☆ ☆ | ☆ ☆ | ☆ ☆ |
| 夕 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 529 1.3 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 483 1.3 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 570 1.6 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 483 1.6 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 499 1.9 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 423 1.2 |

| 日付 | 10日 | | 11日 | | 12日 | | 13日 | | 14日 | | 15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 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 488 1.5 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 490 4.1 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 522 1.4 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 426 1.2 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 521 1.9 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 509 2.0 |
| 夕 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 492 1.0 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 413 1.5 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 710 1.3 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 576 2.3 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 472 1.6 | ☆ ☆ 合計 | ☆ ☆ 472 1.6 |

2025年3月献立表(後半)

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|--|--|--|---|---|
| 日付 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 |
| | 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 0.0 麻婆豆腐 116 0.7 春雨サラダ 33 0.2 大根とベーコンの炒め物 33 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 434 1.3 | ご飯 150g 252 0.0 鶏肉と野菜の黒酢あん 258 1.0 ブロッコリーのミモザサラダ 79 0.3 大豆煮物 70 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 659 1.5 | ご飯 150g 252 0.0 和風豆腐ハンバーグ 194 0.9 ポテトサラダ 62 0.2 チンゲン菜の生姜炒め 18 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 526 1.3 | ご飯 150g 252 0.0 鯖の塩焼き 82 0.5 豚肉と野菜の卵炒め 65 0.5 金時豆の煮物 43 0.0 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 442 1.0 | ご飯 150g 252 0.0 鶏肉の香味揚げ 217 1.4 南瓜とさつまいものサラダ 75 0.1 ほうれん草のきのこ和え 29 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 573 1.7 | ご飯 150g 252 0.0 豚肉のピカタ 240 0.6 茄子と豚肉のみそ炒め 77 0.6 ポテトフレンチサラダ 38 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 607 1.4 |
| 夕 | ご飯 150g 252 0.0 鱈の磯辺揚げ 227 0.7 豆腐と豚肉のチャンプル 74 0.2 もやしのゴマ酢和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 569 1.2 | ご飯 150g 252 0.0 豚肉のやわらか生姜焼き 167 0.8 スパゲッティサラダ 61 0.2 きのこの炒り煮 23 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 503 1.4 | ご飯 150g 252 0.0 肉豆腐 185 1.4 鶏肉とピーマンの炒め物 74 1.2 さつまいものオレンジ煮 67 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 578 2.7 | 茶飯 255 0.7 おでん 165 2.0 鶏肉とキャベツのゴマ酢和え 32 0.5 じゃが芋のみそ炒め煮 31 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 483 3.5 | ご飯 150g 252 0.0 鮭のマヨパン粉焼き 162 0.9 揚げだし豆腐 60 0.4 わかめの生姜煮 6 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 480 1.8 |  |

| 日付 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 |
|----|---|--|--|---|--|---|
| | 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 0.0 エビフライタルタルソース 192 1.0 高野豆腐の卵とじ 61 0.5 南瓜の煮物 26 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 531 1.8 | ご飯 150g 252 0.0 いり鶏 171 0.8 カニカマ入り卵焼き 74 0.7 ほうれん草のゴマ和え 16 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 513 1.8 | ご飯 150g 252 0.0 ヒレかつ 225 1.7 がんもの含め煮 37 0.4 野菜の甘酢和え 12 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 526 2.4 | ご飯 150g 252 0.0 ドライカレー 155 0.4 南瓜のツナマヨグラタン 74 0.2 小松菜の辛子和え 4 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 485 0.9 | ご飯 150g 252 0.0 さわらの西京みそ焼き 152 1.5 春雨と挽肉の炒め物 40 0.2 きゅうりの梅肉和え 5 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 449 2.1 | ご飯 150g 252 0.0 卵衣の鶏から揚げ 218 0.5 切干大根の五目煮 35 0.2 コールスロー 30 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 535 0.9 |
| 夕 | ☆ ☆ ☆ 鶏そぼろご飯 442 1.0 切り昆布と厚揚げの煮物 49 0.5 青菜としめじの和え物 8 0.2 もやしのカレー炒め 24 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 523 2.1 | ご飯 150g 252 0.0 鮭のフライ 205 0.7 南瓜のそぼろあんかけ 41 0.2 キャベツのコーンと和え 7 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 505 1.3 | ☆ ☆ ☆ 288 0.7 筑前ちらし 130 1.0 茄子と豚肉のみそ炒め 77 0.6 フルーツきんとん 92 0.0 ほうれん草のナムル 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 598 2.5 | ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のみそわ焼き 1.1 豆腐と豚肉のチャンプル 74 0.2 キャベツの酢の物 9 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 335 1.5 | ご飯 150g 252 0.0 豚肉のすき焼き煮 113 0.6 厚焼き玉子 104 0.4 ほうれん草のなると和え 11 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 480 1.2 |  |

| 日付 | 31日 |
|----|--|
| | メニュー |
| | カロリー(kcal) 塩分(g) |
| 昼 | ご飯 150g 252 0.0 鶏肉のトマト煮 169 0.5 ほうれん草のキッシュ 58 0.3 キャベツのゴマ酢和え 36 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 515 1.0 |
| 夕 | ご飯 150g 252 0.0 八宝菜 123 1.3 松風焼き 46 0.3 ブロッコリーのサラダ 15 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 436 2.0 |

◎ 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。

☎042-479-8011 fax042-479-8013

- ◎ 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。
- ◎ 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。

(NPO)地域ケアネットワーク ゆいまある ゆいまある南沢 食事部
〒203-0023 東久留米市南沢2-13-11

野火止、下里、柳窪、弥生とエリア拡大しました！是非ご利用下さいませ。
Instagram「yuimarlu.kasamatsu」
をアクセスいただければお弁当の内容や調理の様子がご覧になれます。

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。