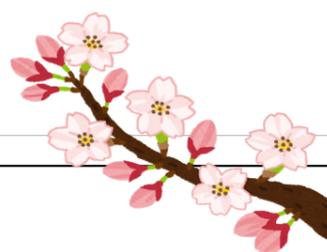


2025年4月献立表(前半)

曜日	月	火	水	木	金	土					
日付		1日	2日	3日	4日	5日					
昼		ご飯 150g 和風ミートローフ 大根の煮物 じゃが芋とパプリカのマリネ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	252 0.0 161 0.6 29 0.5 35 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ 477 1.3	ご飯 150g かに玉 ひじきの五目煮 マカロニのナポリタン ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	252 0.0 183 0.8 30 0.4 38 0.8 ☆ ☆ ☆ ☆ 503 2.0	ご飯 150g 鯖塩焼き かき揚げ わかめの生姜煮 ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	252 0.0 144 0.9 95 0.0 6 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ 497 1.4	ご飯 150g 鶏つくね 南瓜ときゅうりのサラダ 小松菜のジャコ炒め ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	252 0.0 261 1.0 83 0.2 18 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ 614 1.5	メニュー ご飯 150g 赤魚の西京みそ焼き 豚肉と野菜の卵炒め おさつサラダ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	252 0.0 116 0.3 65 0.5 60 0.1 ☆ ☆ ☆ ☆ 493 0.9
		夕	ご飯 150g 白身魚のフライ 厚揚げのみそ炒め 小松菜のきのこ和え ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	252 0.0 177 0.9 64 0.4 14 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ 507 1.6	ご飯 150g とり天 じゃが芋とツナの煮物 ひじきときゅうりの酢の物 ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	252 0.0 310 0.6 43 0.2 9 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ 614 1.1	ご飯 150g 肉じゃが 厚焼き玉子 キャベツのゴマ酢和え ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	252 0.0 134 0.6 104 0.4 36 0.2 ☆ ☆ ☆ ☆ 526 1.2	ご飯 150g さわらの照り焼き とうもろこしのかき揚げ ツナサラダ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	252 0.0 140 0.8 94 0.6 36 0.6 ☆ ☆ ☆ ☆ 522 2.0	

日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼	メニュー ご飯 150g 酢鶏 ブロッコリーのマヨグラタン もやしと油揚げの炒め物 ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	メニュー ご飯 150g 鮭の塩麹焼き 豚肉とピーマンの炒め物 ほうれん草のゴマみそ和え ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	メニュー ご飯 150g ヒレかつ 切干大根の五目煮 コールスロー ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	メニュー ご飯 150g ハンバーグ マッシュポテト 人参グラッセ ひじきの煮物 ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	メニュー ご飯 150g 豚肉のみそくわ焼き 厚揚げと野菜の煮物 キャベツのカレーソテー ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	メニュー ご飯 150g 鰹の磯辺揚げ 豆腐と豚肉のチャンプル もやしのゴマ酢和え ☆ ☆ ☆ ☆ 合計
	夕	メニュー ご飯 150g 鱈フライ 里芋の煮物 大根の甘酢和え ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	メニュー トマトピラフ タンダーチキン ジャーマンポテト ぜんまいの煮物 ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	メニュー ご飯 150g 豚肉のすき焼き煮 厚焼き玉子 小松菜のきのこ和え ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	メニュー ☆☆ 筑前ちらし 茄子と豚肉のみそ炒め フルーツきんとん ほうれん草のナムル ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	メニュー ご飯 150g 鶏の照り焼き 茄子といんげんの炒め煮 青のりポテト ☆ ☆ ☆ ☆ 合計

日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼	メニュー ご飯 150g 煮魚(赤魚) 茄子と豚肉のみそ炒め おさつサラダ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	メニュー ご飯 150g オムレツ 切干大根の五目煮 ほうれん草のナムル ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	メニュー ご飯 150g 白身魚のきのこマヨネーズ焼き カポナータ にんじんのしりしり ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	メニュー ご飯 150g ミートローフ もやしと卵の酢の物 ひじきの煮物 ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	メニュー ご飯 150g 豚肉と玉ねぎの炒め物 高野豆腐の煮物 わかめの生姜煮 ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	メニュー ご飯 150g 鶏肉の西京みそ焼き 豆腐と豚肉のチャンプル さつま芋のレモン煮 ☆ ☆ ☆ ☆ 合計
	夕	メニュー ご飯 150g 鶏肉のカレー煮 もやしとニラの卵炒め ほうれん草のゴマ和え ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	メニュー ご飯 150g シュウマイ スパゲッティサラダ いんげんのきんぴら ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	メニュー ご飯 150g 牛肉とごぼうの旨煮 マカロニのナポリタン キャベツと油揚げのさっと煮 ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	メニュー ご飯 150g 天ぶらの盛り合わせ 切り昆布と厚揚げの煮物 天つゆ 酢の物 ☆ ☆ ☆ ☆ 合計	メニュー わかめご飯 鶏肉の甘辛煮 揚げだし豆腐 小松菜と竹輪の炒め煮 ☆ ☆ ☆ ☆ 合計

2025年4月献立表(後半)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26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 豚肉のピカタ 240 0.6 切干大根の五目煮 35 0.2 小松菜のナムル 10 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 537 1.1	ご飯 150g 252 0.0 鶏肉と野菜の黒酢あん 258 1.0 ブロccoli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 かき揚げ 95 0.0 金時豆の煮物 43 0.0 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 472 0.5	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
夕	ご飯 150g 252 0.0 豚肉とピーマンの千切り炒め 143 0.8 寄せ卵 52 0.1 ひじきときゅうりの酢の物 9 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 456 1.2	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 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	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 豚しゃぶ 204 1.0 彩り卵焼き 39 0.2 じゃが芋のみそ炒め煮 31 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 526 1.5	

日付	28日	29日	30日				
	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)				
昼	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	ご飯 150g 252 0.0 エビフライタルソース 192 1.0 高野豆腐の煮物 37 0.4 南瓜の煮物 26 0.3 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 507 1.7	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				
夕	ご飯 150g 252 0.0 白身魚の葱みそ焼き 148 0.9 鶏肉とキャベツのゴマ酢和え 32 0.5 里芋の白煮 25 0.5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 457 1.9	☆ ☆ ☆ 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 キャベツのコーン和え 7 0.4 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 合計 505 1.3				

◎ 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

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。