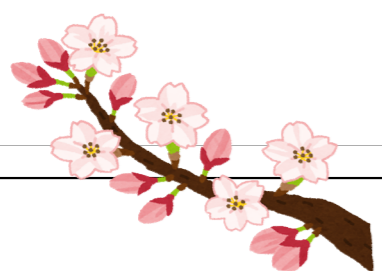




2025年4月献立表(前半)



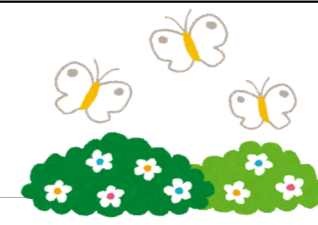
曜日	月	火	水	木	金	土										
日付		1日	2日	3日	4日	5日										
昼		ご飯 150g	252	0.0	ご飯 150g	252	0.0	ご飯 150g	252	0.0	ご飯 150g	252	0.0	ご飯 150g	252	0.0
		和風ミートローフ	161	0.6	かに玉	183	0.8	鯖塩焼き	144	0.9	鶏つくね	261	1.0	赤魚の西京みそ焼き	116	0.3
		大根の煮物	29	0.5	ひじきの五目煮	30	0.4	かき揚げ	95	0.0	南瓜ときゅうりのサラダ	83	0.2	豚肉と野菜の卵炒め	65	0.5
		じゃが芋とパプリ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

日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日												
昼	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー												
	ご飯 150g	252	0.0	ご飯 150g	252	0.0	ご飯 150g	252	0.0	ご飯 150g	252	0.0	ご飯 150g	252	0.0			
	酢鶏	180	0.8	鮭の塩麹焼き	104	0.5	ヒレかつ	225	1.7	ハンバーグ	225	1.1	豚肉のみそくわ焼き	242	1.2			
	ブロッコリーのマヨグラタン	43	0.2	豚肉とピーマンの炒め物	56	0.3	切干大根の五目煮	35	0.2	マッシュポテト	61	0.2	厚揚げと野菜の煮物	44	0.3			
	もやしと油揚げの炒め物	25	0.6	ほうれん草のゴマみそ和え	19	0.2	コールスロー	30	0.2	人参グラッセ	10	0.1	キャベツのカレーソテー	12	0.1			
☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
合計	500	1.6	合計	431	1.0	合計	542	2.1	合計	581	1.7	合計	550	1.6	合計	569	1.2	
夕	ご飯 150g	252	0.0	トマトピラフ	268	0.7	ご飯 150g	252	0.0	☆☆	288	0.7	ご飯 150g	252	0.0	ご飯 150g	252	0.0
	鱈フライ	213	0.9	タンダーチキン	197	0.7	豚肉のすき焼き煮	113	0.6	筑前ちらし	130	1.0	鶏の照り焼き	181	0.7	鶏の照り焼き	181	0.7
	里芋の煮物	48	0.5	ジャーマンポテト	37	0.1	厚焼き玉子	104	0.4	茄子と豚肉のみそ炒め	77	0.6	茄子といんげんの炒め煮	32	0.2	茄子といんげんの炒め煮	32	0.2
	大根の甘酢和え	8	0.1	ぜんまいの煮物	11	0.8	小松菜のきのこ和え	14	0.3	フルーツきんとん	92	0.0	青のりポテト	27	0.1	青のりポテト	27	0.1
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆			
合計	521	1.5	合計	513	2.3	合計	483	1.3	合計	598	2.5	合計	492	1.0	合計	492	1.0	

日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日											
昼	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー	メニュー											
	ご飯 150g	252	0.0	ご飯 150g	252	0.0	ご飯 150g	252	0.0	ご飯 150g	252	0.0	ご飯 150g	252	0.0		
	煮魚(赤魚)	120	1.3	オムレツ	190	1.1	白身魚のきのこマヨネーズ焼き	172	0.4	ミートローフ	176	0.9	豚肉と玉ねぎの炒め物	131	0.4		
	茄子と豚肉のみそ炒め	77	0.6	切干大根の五目煮	35	0.2	カポナータ	33	3.5	もやしと卵の酢の物	28	0.7	高野豆腐の煮物	37	0.4		
	おさつサラダ	60	0.1	ほうれん草のナムル	11	0.2	にんじんのしりしり	33	0.2	ひじきの煮物	33	0.3	わかめの生姜煮	6	0.5		
☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆				
合計	509	2.0	合計	488	1.5	合計	490	4.1	合計	489	1.9	合計	426	1.2	合計	521	1.9
夕	ご飯 150g	252	0.0	ご飯 150g	252	0.0	ご飯 150g	252	0.0	ご飯 150g	252	0.0	わかめご飯	261	0.6		
	鶏肉のカレー煮	1.0	1.0	シュウマイ	188	0.7	牛肉とごぼうの旨煮	104	0.5	天ぶらの盛り合わせ	391	0.1	鶏肉の甘辛煮	237	0.9		
	もやしとニラの卵炒め	0.3	0.3	スパゲッティサラダ	61	0.2	マカロニのナポリタン	38	0.8	切り昆布と厚揚げの煮物	49	0.5	揚げだし豆腐	60	0.4		
	ほうれん草のゴマ和え	0.3	0.3	いんげんのきんぴら	15	0.2	キャベツと油揚げのさつと煮	19	0.2	天つゆ	10	0.4	小松菜と竹輪の炒め煮	18	0.4		
	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆	☆ ☆ ☆ ☆ ☆			
合計	1.6	合計	516	1.1	合計	413	1.5	合計	710	1.3	合計	576	2.3	合計	576	2.3	

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。