



# 2017年10月のお弁当



3・17・24・31日は葛飾の元気食堂×東京聖栄大学の  
コラボメニュー！健康的で美味しさを考えたお弁当になって  
います！

## かがやけ第2共同作業所

〒124-0051 葛飾区新宿1-1-15

電話03-3607-3182 / ファックス03-3607-3186



月	火	水	木	金
<b>2</b> ・麦御飯 ・豚肉とキャベツの甘味噌和え ・麩の煮物 ・茹で卵のピザ風 ・ピーマンとツナの炒め物 ・漬物 エ:647kcal   た:29.4g   脂:14.5g   塩:2.4g	<b>3</b> ・御飯 ・サバの味噌煮 ・野菜のペペロン炒め ・彩り野菜の甘酢和え ・海藻サラダ ・漬物 エ:679kcal   た:28.6g   脂:19.4g   塩:2.1g	<b>4</b> ・御飯 ・ <b>メンチカツ</b> ・豆苗ときのこのガーリック炒め ・野菜のオープン焼き ・きゅうりとえのきの酢の物 ・漬物 エ:698kcal   た:29.3g   脂:25.4g   塩:2.1g	<b>5</b> ・ゆかり御飯 ・魚の照り焼き ・春雨サラダ ・さつま揚げと根菜の煮物 ・キャベツと卵のマヨ炒め ・漬物 エ:679kcal   た:26.3g   脂:20.0g   塩:2.3g	<b>6</b> ・御飯 ・親子煮 ・ <b>じゃが芋と鮭の塩バター炒め</b> ・青梗菜の生姜炒め ・ごぼうのサラダ ・漬物 エ:629kcal   た:31.1g   脂:11.3g   塩:2.2g
<b>9</b> 祝日のため お弁当は休ませてあげ 	<b>10</b> ・御飯 ・魚のゴマ焼き ・春雨のカレー炒め ・もやしサラダ ・なすときのこのおかか和え ・漬物 エ:597kcal   た:22.5g   脂:14.2g   塩:2.9g	<b>11</b> 行事の代休のため お弁当は休ませていただきます 	<b>12</b> ・麦御飯 ・ <b>鮭のきのこマヨネーズ焼き</b> ・ひじきの煮物 ・小松菜とちくわの和え物 ・人参と白滝の明太子和え ・漬物 エ:584kcal   た:28.6g   脂:10.2g   塩:2.4g	<b>13</b> ・ <b>栗ときのこの御飯</b> ・鶏肉の唐揚げ ・ピーマンと白滝のピリ辛炒め ・小松菜とサクラエビのサラダ ・玉ねぎ、しめじ、豆腐のチーズ煮 ・漬物 エ:618kcal   た:29.2g   脂:17.0g   塩:2.4g
<b>16</b> ・御飯 ・鶏肉のネギ塩焼き ・高野豆腐の煮物 ・もやしのナムル ・きゅうりとえのきの酢の物 ・漬物 エ:613kcal   た:25.6g   脂:17.9g   塩:2.0g	<b>17</b> ・ <b>桜えびと鰹節の混ぜ御飯</b> ・ <b>魚の西京焼き</b> ・ <u>根菜サラダ</u> ・大根と豚肉の煮物 ・はんぺんのチーズ焼き ・漬物 エ:657kcal   た:30.2g   脂:18.2g   塩:2.8g	<b>18</b> ・御飯 ・麻婆豆腐 ・切干大根ときのこのさっぱり和え ・長芋と青梗菜の中華風塩炒め ・キャベツと油揚げの和え物 ・漬物 エ:629kcal   た:24.3g   脂:14.9g   塩:1.7g	<b>19</b> ・御飯 ・魚の野菜あんかけ ・きゅうりともやしの梅肉和え ・ <b>ぎんなんの煮物</b> ・焼きごぼうの甘辛たれ ・漬物 エ:650kcal   た:25.7g   脂:17.7g   塩:2.2g	<b>20</b> ・御飯 ・蒸し豚と温野菜のにんにく味噌風味 ・大豆サラダ ・ <b>さつまいもグラタン</b> ・こんにゃくのピリ辛炒め ・漬物 エ:711kcal   た:31.6g   脂:17.0g   塩:2.4g
<b>23</b> ・十六穀米御飯 ・魚のトマトソースかけ ・豆苗と鶏肉のサラダ ・ひじきと人参のごま味噌 ・ほうれん草のお浸し ・漬物 エ:665kcal   た:34.9g   脂:14.3g   塩:2.2g	<b>24</b> ・御飯 ・豚カツレツのネギ味噌ソースかけ ・白菜のマリネ ・レンコンきんぴら ・小松菜の中華和え ・漬物 エ:736kcal   た:24.0g   脂:30.2g   塩:1.4g	<b>25</b> ・ <b>サツマイモごはん</b> ・魚のきのこクリームソース ・キャベツのトマト煮 ・なすのカレーチーズ焼き ・ツナサラダ ・漬物 エ:663kcal   た:28.7g   脂:17.7g   塩:3.1g	<b>26</b> ・御飯 ・ <b>八宝菜</b> ・温野菜のマヨ味噌和え ・小松菜とツナの卵和え ・厚揚げのチーズ焼き ・漬物 エ:691kcal   た:29.9g   脂:23.1g   塩:1.7g	<b>27</b> ・御飯 ・ <b>ドライカレー</b> ・ <b>手作り人参ドレッシングサラダ</b> ・ <u>サツマイモと油揚げの煮物</u> ・ミニトマトときゅうりの胡麻和え ・漬物 エ:660kcal   た:22.7g   脂:15.4g   塩:2.3g
<b>30</b> ・御飯 ・魚のムニエル ・スパゲッティサラダ ・もやしとちくわの生姜炒め ・こんにゃくの味噌たれかけ ・漬物 エ:660kcal   た:30.9g   脂:16.0g   塩:1.9g	<b>31</b> ・御飯 ・ <b>タンドリーチキン</b> ・枝豆とレンコンのチーズ和え ・ <b>ハロウィンかぼちゃサラダ</b> ・なすのトマトソース焼き ・漬物 エ:647kcal   た:25.5g   脂:18.8g   塩:2.5g	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>10月のおすすめメニュー</b></p> <p>～秋の食材を多く取り入れています～</p> <p>4日:メンチカツ 12日:鮭のきのこマヨネーズ焼き</p> <p>13日:栗ときのこの御飯 鶏肉のから揚げ 19日:ぎんなんの煮物</p> <p>26日:八宝菜 31日:タンドリーチキン ハロウィンかぼちゃサラダ</p> <p>ぜひご賞味下さい！</p> </div>  		

<メニュー下欄の数値>エ:エネルギー/た:たんぱく質/脂:脂質/塩:塩分 ※下線のついたメニューには季節の食材を使っています。

※御飯を少量にご希望の方は、記載されているカロリーより約120キロカロリーマイナスとなります。 [栄養士:野口 愛美]