



# 2017年11月のお弁当



7・14・21・28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
<p>☆11月のおすすめメニュー☆ 8日:長芋の混ぜご飯・から揚げ 16日:ハンバーグ きのこソース 17日:豚キムチの炊き込み御飯 21日:桜えびと鰹節の混ぜご飯 22日:アジフライ 29日:焼きコロッケ 30日:鮭と里芋の炊き込み御飯</p>		<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>肉じゃが</li> <li>豆腐の野菜あんかけ</li> <li>キャベツと人参のポン酢和え</li> <li>味噌タレこんにやく</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:663kcal   た:17.8g   脂:22.3g   塩:1.4g</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>白滝とひじきの炊き込み御飯</li> <li>魚の梅あんかけ</li> <li>コーンといんげん、鶏肉の塩炒め</li> <li>サツマイモのチーズ焼き</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:673kcal   た:29.9g   脂:17.6g   塩:2.8g</p>	<p><b>3</b></p> <p>祝日のため お弁当は休ませていただきます</p> 
<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>鶏肉のチーズ焼き</li> <li>なすときのこのアラビアータ</li> <li>大根とツナのサラダ</li> <li>野菜のごま和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:624kcal   た:29.8g   脂:15.1g   塩:2.7g</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>十六穀米御飯</li> <li>魚の西京焼き</li> <li>根菜サラダ</li> <li>大根と豚肉の煮物</li> <li>ほうれん草の塩昆布和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:645kcal   た:25.8g   脂:13.3g   塩:2.0g</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>長芋の混ぜ御飯</li> <li>鶏のから揚げ</li> <li>マスタード風ポテトサラダ</li> <li>こんにやくの炒め物</li> <li>きゅうりとえのきの酢の物</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:690kcal   た:23.6g   脂:23.9g   塩:2.9g</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>煮魚</li> <li>大根のオイスターソース炒め</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>ごぼうの胡麻和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:699kcal   た:28.4g   脂:24.7g   塩:1.9g</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>豚肉と野菜の中華炒め</li> <li>鮭と野菜のクリーム煮</li> <li>コーンのサラダ</li> <li>もやしの柚子こしょう和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:689kcal   た:23.5g   脂:24.5g   塩:1.9g</p>
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>麦御飯</li> <li>魚のマスタード焼き</li> <li>高野豆腐とさつまいもの煮物</li> <li>パプリカのおかかまぶし</li> <li>もやしの酢の物</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:633kcal   た:24.6g   脂:13.7g   塩:1.8g</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>タンドリーチキン</li> <li>枝豆とレンコンのチーズ和え</li> <li>こんにやくとちくわの炒め物</li> <li>なすのトマトソース焼き</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:652kcal   た:26.8g   脂:18.8g   塩:2.7g</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>チャンチャン焼き風ポイル焼き</li> <li>サツマイモのサラダ</li> <li>もやしとちくわの生姜炒め</li> <li>青菜のマスタード和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:618kcal   た:33.2g   脂:8.8g   塩:2.2g</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>ハンバーグ きのこソース</li> <li>フライドポテト</li> <li>手作り人参ドレッシングサラダ</li> <li>ナスの粒マスタード和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:708kcal   た:22.3g   脂:25.6g   塩:3.8g</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>豚キムチの炊き込み御飯</li> <li>魚の生姜ソース</li> <li>卵サラダ</li> <li>チヂミ</li> <li>大根の梅肉和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:691kcal   た:29.9g   脂:23.0g   塩:2.6g</p>
<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>豚肉のねぎ塩たれ</li> <li>切り干し大根の煮物</li> <li>玉ねぎの梅かつお和え</li> <li>春菊のポン酢和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:622kcal   た:31.8g   脂:12.2g   塩:1.6g</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>桜えびと鰹節の混ぜ御飯</li> <li>サバの味噌煮</li> <li>野菜のペペロン炒め</li> <li>彩り野菜の甘酢和え</li> <li>ジャーマンポテトのカレー風味</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:688kcal   た:28.2g   脂:23.2g   塩:2.6g</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>アジフライ トマトソースかけ</li> <li>ほうれん草のクリームソースのペンネ</li> <li>黒ゴマコールスロー</li> <li>ブロッコリーのにんにく炒め</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:661kcal   た:29.3g   脂:21.3g   塩:2.5g</p>	<p><b>23</b></p> <p>祝日のため お弁当は休ませていただきます</p>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>鶏肉のチリソースかけ</li> <li>春雨の中華和え</li> <li>野菜炒め</li> <li>長いもの照焼</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:687kcal   た:24.7g   脂:19.5g   塩:2.5g</p>
<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>麦御飯</li> <li>魚のわさびマヨパン粉焼き</li> <li>もやしのナムル</li> <li>厚揚げの七味マヨ焼き</li> <li>なすとキュウリの小町和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:628kcal   た:28.8g   脂:20.8g   塩:2.4g</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>豚カツレツのネギ味噌ソースかけ</li> <li>白菜のマリネ</li> <li>キノコのエスニック和え</li> <li>ニンジンの明太子炒め</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:704kcal   た:28.5g   脂:26.0g   塩:1.6g</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>焼きコロッケ</li> <li>マヨきんぴら</li> <li>トマトとベーコンのガーリック炒め</li> <li>青菜のお浸し</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:676kcal   た:21.3g   脂:18.3g   塩:2.5g</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鮭と里芋の炊き込み御飯</li> <li>鶏肉と青梗菜の中華炒め</li> <li>切り干し大根のサラダ</li> <li>蒸しナスの薬味だれ</li> <li>かぼちゃと小豆のいとこ煮</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:627kcal   た:27.5g   脂:10.9g   塩:2.7g</p>	

<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]