



2017年12月のお弁当



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03-3607-3181



月	火	水	木	金	
<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> 12/22 </div>				1 ・御飯 ・魚のみぞれポン酢かけ ・厚揚げとカブの煮物 ・カレー風味マカロニサラダ ・豆もやしのお浸し ・漬物 エ:660kcal た:30.1g 脂:19.3g 塩:2.1g	
4 ・御飯 ・魚のゴマ焼き ・ほうれん草のクリームソースのパンネ ・高野豆腐の煮物 ・きゅうりとこのきのき和え物 ・漬物 エ:658kcal た:28.4g 脂:21.0g 塩:3.0g	5 ・炊き込みチャーハン ・豚肉の生姜焼き ・明太マヨサラダ ・白菜の炒め物 ・味噌タレこんにゃく ・漬物 エ:645kcal た:24.0g 脂:27.8g 塩:2.2g	6 ・麦御飯 ・魚の味噌マヨネーズ焼き ・ひじき炒め ・さつまいものかき揚げ ・ピーマンとツナの炒め物 ・漬物 エ:668kcal た:28.7g 脂:20.4g 塩:1.3g	7 ・御飯 ・麻婆豆腐 ・五目煮豆 ・春雨サラダ ・長芋のオイスターソース炒め ・漬物 エ:660kcal た:25.9g 脂:18.4g 塩:2.0g	8 ・御飯 ・メンチカツ ・手作り人参ドレッシングサラダ ・ブロッコリーときのこのんにく炒め ・長芋のバターチーズ焼き ・漬物 エ:680kcal た:23.5g 脂:28.1g 塩:1.7g	
11 ・御飯 ・魚のトマトソースかけ ・切り干し大根のサラダ ・白菜の煮浸し ・ナスのカレー醤油和え ・漬物 エ:649kcal た:26.9g 脂:18.6g 塩:2.0g	12 ・里芋とベーコンの混ぜ御飯 ・鶏のから揚げ ・コールスロー ・トマトとしめじの炒め物 ・青梗菜の和え物 ・漬物 エ:647kcal た:22.4g 脂:24.7g 塩:2.0g	13 ・麦御飯 ・魚のオニオンソースかけ ・さつまいも入りポテトサラダ ・レンコンきんぴら ・ふろふき大根 ・漬物 エ:667kcal た:27.4g 脂:15.5g 塩:2.9g	14 ・御飯 ・タコライス ・ナムル ・じゃが芋とベーコンのオープン焼き ・蒸しナスの薬味だれ ・漬物 エ:651kcal た:25.2g 脂:21.7g 塩:2.9g	15 ・御飯 ・魚のカレーマヨパン粉焼き ・ごぼうのサラダ ・トマトソースのマカロニグラタン ・春菊の和え物 ・漬物 エ:623kcal た:26.6g 脂:17.5g 塩:2.0g	
18 ・御飯 ・魚のきのこあんかけ ・スクランブルエッグ ・春雨のとろみ煮 ・小松菜の和え物 ・漬物 エ:627kcal た:27.3g 脂:17.3g 塩:0.9g	19 ・十六穀米御飯 ・ハンバーグ ・スパゲッティグラタン ・卵サラダ ・豆苗の和え物 ・漬物 エ:734kcal た:28.3g 脂:23.9g 塩:2.1g	20 ・春菊と豚肉の混ぜご飯 ・魚の竜田揚げ ・筑前煮 ・オニオンドレッシングサラダ ・白滝の炒め物 ・漬物 エ:694kcal た:26.7g 脂:25.7g 塩:2.7g	21 ・御飯 ・豚肉と青梗菜の中華炒め ・オープン卵焼きかに玉 ・キャベツとネギの豆板醤炒め ・はんぺんのカリカリチーズ焼き ・漬物 エ:695kcal た:24.3g 脂:28.8g 塩:2.2g	22 ・御飯 ・照り焼きチキンの柚子こしょう風味 ・かぼちゃと小豆の煮物 ・人参、小松菜、油揚げの煮浸し ・もやしの卵あんかけ ・漬物 エ:649kcal た:26.7g 脂:18.8g 塩:1.4g	
25 ・御飯 ・鶏肉のクリームがけ ・クリスマスカラーサラダ ・スパゲッティナポリタン ・厚揚げのチーズ焼き ・漬物 エ:669kcal た:31.4g 脂:21.5g 塩:1.7g	26 ・御飯 ・鮭のムニエル ・白菜のクリーム煮 ・かぼちゃサラダ ・こんにゃくの炒め物 ・漬物 エ:612kcal た:33.0g 脂:12.3g 塩:1.7g	行事のため お弁当は休ませていただきます 		28 都合のため お弁当は休ませていただきます 	29 冬季休業のため お弁当は休ませていただきます。 来年もよろしくお祈りします。  

<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]