



2018年1月のお弁当



本年もよろしくお願いたします



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
1 冬季休業のため お弁当は休ませていただきます	2 	3 冬季休業のため お弁当は休ませていただきます	4 都合のため お弁当は休ませていただきます	5 ・御飯 ・ 春巻き ・もやしサラダ ・煮卵 ・エノキと春菊のごま和え ・漬物 エ:699kcal た:21.6g 脂:26.6g 塩:1.9g
8 祝日のため お弁当は休ませていただきます 	9 ・麦御飯 ・豚肉のゴマたれ焼き ・切り干し大根の煮物 ・わかめの酢の物 ・はんぺんのチーズ焼き ・漬物 エ:610kcal た:32.9g 脂:8.9g 塩:2.7g	10 行事のため お弁当は休ませていただきます	11 ・明太子の炊き込み御飯 ・魚の香草焼き ・マカロニサラダ オーロラドレッシング ・もやしとカニかまの中華和え ・ちくわの醤油マヨ焼き ・漬物 エ:607kcal た:27.4g 脂:14.0g 塩:2.4g	12 ・御飯 ・ 魚のフライ ・ほうれん草と鶏肉のクリーム煮 ・きんぴらごぼう ・小松菜の粒マスタード和え ・漬物 エ:709kcal た:31.7g 脂:19.5g 塩:2.5g
15 ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・きゅうりとわかめの酢の物 ・大学芋 ・こんにゃくのピリ辛炒め ・漬物 エ:636kcal た:27.9g 脂:9.9g 塩:1.6g	16 ・ 大根ときのこの炊き込み御飯 ・ 鶏のから揚げ ・コールスロー ・野菜と豆の煮物 ・白滝の梅おかか和え ・漬物 エ:682kcal た:28.2g 脂:24.0g 塩:2.6g	17 ・御飯 ・ チャンチャン焼き風ホイル焼き ・長芋と青梗菜の中華風塩炒め ・切干大根の煮物 ・焼きごぼうの甘辛たれ ・漬物 エ:668kcal た:28.0g 脂:11.5g 塩:2.7g	18 ・ 十六穀米御飯 ・ ハンバーグ ・高野豆腐と野菜の甘酢和え ・じゃが芋と豚肉のソース炒め ・もやしのナムル ・漬物 エ:676kcal た:27.3g 脂:17.6g 塩:2.2g	19 ・御飯 ・魚の照り焼き ・長いものガーリック炒め ・小松菜と炒り卵の胡麻和え ・野菜の中華煮 ・漬物 エ:642kcal た:29.7g 脂:20.2g 塩:1.8g
22 ・御飯 ・ 魚の味噌ソースかけ ・蒸しなすの薬味だれ ・ 白菜と春雨のサラダ ・大根の桜えびのソースかけ ・漬物 エ:629kcal た:29.3g 脂:15.6g 塩:1.6g	23 ・御飯 ・ 豚カツレツのネギ味噌ソースかけ ・わかめと野菜のサラダ ・野菜の黒酢炒め ・じゃが芋のケチャップ焼き ・漬物 エ:696kcal た:24.4g 脂:22.7g 塩:1.3g	24 ・ ツナと塩昆布の炊き込み御飯 ・魚のカレーパン粉焼き ・もやしとちくわの生姜炒め ・スパゲッティナポリタン ・ねぎの酢味噌和え ・漬物 エ:618kcal た:28.1g 脂:13.4g 塩:2.5g	25 ・御飯 ・麻婆豆腐 ・ごぼうサラダ ・大根の粒マスタード和え ・もやしとにらの炒め物 ・漬物 エ:642kcal た:27.5g 脂:20.3g 塩:1.8g	26 ・御飯 ・鶏肉のカレーパン粉焼き ・大豆サラダ ・さつまいもの煮物 ・春菊のバター醤油炒め ・漬物 エ:697kcal た:24.4g 脂:21.8g 塩:1.6g
29 ・御飯 ・豚肉のおかか焼き ・スパゲッティサラダ ・厚揚げとピーマンの味噌炒め ・白菜と塩昆布和え ・漬物 エ:751kcal た:26.8g 脂:33.4g 塩:1.2g	30 ・麦御飯 ・魚のピザ風チーズ焼き ・ 里芋の味噌煮 ・もやしときゅうりのポン酢和え ・ 手作り人参ドレッシングサラダ ・漬物 エ:659kcal た:31.6g 脂:16.8g 塩:2.2g	31 ・ 小松菜とじゃこの混ぜ御飯 ・ チキン南蛮 ・野菜のマリネ ・こんにゃくと大根の煮物 ・ブロッコリーのにんにく炒め ・漬物 エ:714kcal た:22.0g 脂:28.4g 塩:2.7g	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>☆1月のおすすめメニュー☆</h3> <p>5日: 春巻き 12日: 魚のフライ 16日: 大根ときのこの炊き込み御飯 鶏のから揚げ 17日: チャンチャン焼き風ホイル焼き 18日: ハンバーグ 23日: 豚カツレツのネギ味噌ソースかけ 31日: チキン南蛮</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]

旬野菜:大根・ブロッコリー・春菊・蓮根