



# 2018年2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03-3607-3186



月	火	水	木	金
<p>2</p> 			<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・<b>ドライカレー</b></li> <li>・カブときゅうりの生姜和え</li> <li>・じゃが芋とベーコンのオープン焼き</li> <li>・蒸しナスの薬味だれ</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:611kcal   た:21.9g   脂:14.6g   塩:2.9g</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>大豆御飯</b></li> <li>・魚の照り焼き</li> <li>・えのきとしめじのポン酢和え</li> <li>・中華風煮物</li> <li>・さつま芋のバター焼き</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:687kcal   た:28.1g   脂:20.0g   塩:1.1g</p> 
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・鶏肉のネギ塩焼き</li> <li>・卵サラダ</li> <li>・もやしとカニカマの中華和え</li> <li>・マカロニとツナの和風炒め</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:664kcal   た:31.7g   脂:21.0g   塩:2.1g</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦御飯</li> <li>・魚のトマトソースかけ</li> <li>・はんぺんのチーズ焼き</li> <li>・カボチャの煮物</li> <li>・野菜の炒め物</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:610kcal   た:29.8g   脂:15.0g   塩:1.6g</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・<b>魚の南蛮漬け</b></li> <li>・豚キムチの卵とじ</li> <li>・キャベツとれんこんのサラダ</li> <li>・豆苗の和え物</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:693kcal   た:28.9g   脂:19.8g   塩:1.9g</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・いかの煮物</li> <li>・<b>菜の花の和え物</b></li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:714kcal   た:31.5g   脂:21.1g   塩:1.7g</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>鶏ごぼうの炊き込み御飯</b></li> <li>・サーモンバーグ</li> <li>・ほうれん草のパン粉焼き</li> <li>・ひじきサラダ 梅風味</li> <li>・こんにゃくのおかか煮</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:322kcal   た:28.0g   脂:13.4g   塩:2.6g</p>
<p>12</p> <p>振替休日のため お弁当は休ませていただきます</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦御飯</li> <li>・鶏肉の甘辛たれ</li> <li>・切り干し大根の煮物</li> <li>・キャベツとわかめの甘酢和え</li> <li>・味噌タレこんにゃく</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:623kcal   た:28.3g   脂:13.3g   塩:2.8g</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>中華風炊き込み御飯</b></li> <li>・魚の味噌あんかけ</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・ほうれん草と玉ねぎの酢の物</li> <li>・長芋のオイスターソース炒め</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:643kcal   た:27.3g   脂:17.4g   塩:2.1g</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・豚肉と厚揚げの中華炒め</li> <li>・ナムル</li> <li>・チヂミ</li> <li>・きゅうりとえのき和え物</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:670kcal   た:26.6g   脂:14.5g   塩:1.8g</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・<b>イタリア風コロッケ</b></li> <li>・ブロッコリーのサラダ</li> <li>・長芋のバターチーズ焼き</li> <li>・人参のツナ和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:753kcal   た:23.2g   脂:30.6g   塩:2.8g</p>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦御飯</li> <li>・魚の梅肉がけ</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・ワカメとツナの炒め物</li> <li>・小松菜の中華和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:624kcal   た:33.0g   脂:17.7g   塩:2.6g</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>蓮根の炊き込み御飯</b></li> <li>・<b>鶏のから揚げ</b></li> <li>・タラモサラダ</li> <li>・キャベツともやしの塩炒め</li> <li>・エノキと春菊のごま和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:709kcal   た:24.6g   脂:27.5g   塩:2.6g</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・焼きサーモンのタルタルソースがけ</li> <li>・カレー風味マカロニサラダ</li> <li>・焼きごぼうの甘辛たれ</li> <li>・卵と野菜のグラタン</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:682kcal   た:28.8g   脂:18.8g   塩:1.7g</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・豚肉の生姜焼き</li> <li>・明太マヨサラダ</li> <li>・<b>おでん風煮物</b></li> <li>・白菜の塩レモン和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:634kcal   た:25.7g   脂:22.1g   塩:2.9g</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・れんこんと豆サラダ</li> <li>・ほうれんそうの白和え</li> <li>・厚揚げのオニオンマヨのせ焼き</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:685kcal   た:20.8g   脂:24.8g   塩:1.9g</p>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦御飯</li> <li>・魚のカレーマヨネーズ焼き</li> <li>・鶏肉のサラダ</li> <li>・ピーマンとツナの炒め物</li> <li>・青菜のお浸し</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:620kcal   た:30.6g   脂:15.6g   塩:1.3g</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・<b>豚カツレツのネギ味噌ソースかけ</b></li> <li>・野菜のマリネ</li> <li>・ソーセージと野菜のトマト煮</li> <li>・ほうれん草とコーンのソテー</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:740kcal   た:28.2g   脂:30.3g   塩:1.4g</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>ピラフ</b></li> <li>・<b>豚肉と大豆のトマト煮</b></li> <li>・手作り人参ドレッシングサラダ</li> <li>・サツマイモのお焼き</li> <li>・なすのカレーチーズ焼き</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:712kcal   た:32.1g   脂:18.1g   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

※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]