



# 2018年3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><b>3月3日は桃の節句</b> <b>2日は「先取りひな祭りメニュー」!!</b> 酢飯に錦糸卵、椎茸、人参、絹さや、などをのせた五目ちらしを予定しております。御飯のみのご注文も受け付けております。ぜひご賞味下さい!</p>		<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・魚の梅ソースかけ</li> <li>・長芋のサラダ</li> <li>・きんぴらごぼう</li> <li>・もやしのお浸し</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:606kcal た:25.2g 脂:16.1g 塩:2.4g</p>		<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・五目ちらし</li> <li>・鶏肉の照り焼き</li> <li>・茶わん蒸し</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・小松菜の和え物</li> <li>・漬物</li> </ul>  <p>エ:654kcal た:32.5g 脂:18.4g 塩:2.6g</p>
<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・魚のマヨマスタード焼き</li> <li>・切り干し大根の煮物</li> <li>・ワカメとツナの炒め物</li> <li>・ピーマンとツナの炒め物</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:665kcal た:29.3g 脂:19.1g 塩:2.1g</p>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・菜の花の混ぜ御飯</li> <li>・鶏のから揚げ</li> <li>・サツマイモとレンコンの甘辛絡め</li> <li>・キャベツと卵の炒め物</li> <li>・もやしのカレー醤油和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:666kcal た:24.1g 脂:23.1g 塩:1.9g</p>	<p><b>7</b></p> <p>行事のため お弁当は休ませていただきます</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・じゃが芋とひき肉のカレー炒め</li> <li>・ナムル</li> <li>・トマトとしめじの炒め物</li> <li>・コールスロー</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:641kcal た:23.1g 脂:19.7g 塩:2.1g</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・豚肉の味噌漬け焼き</li> <li>・スパゲッティサラダ</li> <li>・豆苗とえのきのポン酢和え</li> <li>・焼きごぼうの甘辛焼き</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:651kcal た:24.7g 脂:20.8g 塩:1.4g</p>
<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・魚のポン酢チーズ焼き</li> <li>・野菜の味噌炒め</li> <li>・小松菜、油揚げの煮浸し</li> <li>・玉ねぎの梅かつお和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:615kcal た:33.1g 脂:14.0g 塩:1.4g</p>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・十六穀米御飯</li> <li>・鶏肉のトマトクリームソースかけ</li> <li>・手作り人参ドレッシングサラダ</li> <li>・野菜のチーズ焼き</li> <li>・ほうれん草とコーンの胡麻和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:691kcal た:24.8g 脂:26.1g 塩:2.6g</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高菜御飯</li> <li>・魚のマヨパン粉焼き</li> <li>・キャベツと卵の炒め物</li> <li>・ふきの煮物</li> <li>・ちくわの磯辺揚げ</li> <li>・漬物</li> </ul>  <p>エ:636kcal た:26.3g 脂:19.7g 塩:2.8g</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・酢豚</li> <li>・切り干し大根のサラダ</li> <li>・長芋の塩バターチーズ炒め</li> <li>・菜花とわかめの和え物</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:679kcal た:23.9g 脂:21.4g 塩:2.8g</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・魚の西京焼き</li> <li>・鶏肉と高野豆腐の煮物</li> <li>・サツマイモのサラダ</li> <li>・もやしと豆苗の中華和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:647kcal た:30.8g 脂:18.9g 塩:2.3g</p>
<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・魚の香味ソースかけ</li> <li>・チーズ入りスクランブルエッグ</li> <li>・ソーセージの甘酢炒め</li> <li>・きゅうりとえのきの和え物</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:649kcal た:31.3g 脂:22.4g 塩:2.6g</p>	<p><b>20</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>・野菜のカレー風味グラタン</li> <li>・煮卵</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:728kcal た:28.4g 脂:25.5g 塩:2.6g</p>	<p><b>21</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>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦御飯</li> <li>・ポークチャップ</li> <li>・卵サラダ</li> <li>・焼きポテト</li> <li>・青菜の胡麻和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:631kcal た:31.7g 脂:13.8g 塩:2.7g</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・八宝菜</li> <li>・わかめの酢の物</li> <li>・ツナと大豆の炒め煮</li> <li>・大学芋</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:768kcal た:22.7g 脂:30.4g 塩:2.0g</p>
<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦御飯</li> <li>・魚のカレームニエル</li> <li>・青梗菜の中華和え</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・味噌タレこんにゃく</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:614kcal た:29.0g 脂:14.2g 塩:2.3g</p>	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・鶏肉の塩レモンだれ</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・大根とがんもの煮物</li> <li>・豆苗の鰹節胡麻和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:640kcal た:31.1g 脂:19.5g 塩:2.4g</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・魚のたらこマヨネーズ焼き</li> <li>・豆腐チャンプルー</li> <li>・春雨の中華煮</li> <li>・白滝の炒め物</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:643kcal た:28.7g 脂:17.7g 塩:2.1g</p>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・豚肉のピカタ</li> <li>・スパゲッティナポリタン</li> <li>・キャベツとれんこんのサラダ</li> <li>・なすときのこのおかか和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:615kcal た:34.1g 脂:13.3g 塩:2.7g</p>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめ御飯</li> <li>・メンチカツ</li> <li>・ごぼうのサラダ</li> <li>・さつま芋の甘煮</li> <li>・にらたま</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:710kcal た:23.8g 脂:20.7g 塩:2.3g</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]