



2018年4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
2 ・麦御飯 ・ 鮭のムニエル タルタルソースかけ ・切り干し大根の煮物 ・キャベツとカニかまの塩ごま油和え ・なすのトマトソースチーズ焼き ・漬物 エ:629kcal た:27.8g 脂:13.2g 塩:2.8g	3 ・御飯 ・魚の照り焼き ・お好み焼き ・野菜のマリネ ・きゅうりのしそ味噌和え ・漬物 エ:688kcal た:27.9g 脂:18.1g 塩:1.9g	4 行事のため お弁当は休ませていただきます	5 ・御飯 ・鶏肉の味噌漬け焼き ・タケノコの煮物 ・きゅうりと油揚げの酢の物 ・ブロッコリーの炒め物 ・漬物 エ:657kcal た:26.4g 脂:21.8g 塩:1.8g	6 ・ たけのこの炊き込み御飯 ・ カレー風味から揚げ ・かぶとほうれん草のクリーム煮 ・野菜の甘酢漬け ・もやしと人参のポン酢和え ・漬物 エ:655kcal た:22.5g 脂:19.5g 塩:2.7g
9 ・御飯 ・ 鶏肉のマヨチーズ焼き ・和風マカロニサラダ ・野菜炒め ・こんにゃくのおかか煮 ・漬物 エ:695kcal た:20.8g 脂:31.6g 塩:2.5g	10 ・御飯 ・ 魚の竜田揚げ ・豆腐グラタン ・ うどの酢の物 ・ごぼうの明太サラダ ・漬物 エ:686kcal た:26.2g 脂:29.4g 塩:2.1g	11 ・御飯 ・豚肉と青梗菜の中華炒め ・ひじきサラダ ・わかめの酢の物 ・厚揚げの照り焼き ・漬物 エ:661kcal た:19.6g 脂:28.6g 塩:2.5g	12 ・麦御飯 ・魚の甘酢野菜あんかけ ・鶏肉と野菜の煮物 ・春雨サラダ ・ごぼうの竜田揚げ ・漬物 エ:631kcal た:28.0g 脂:13.4g 塩:1.6g	13 ・ 炊き込みケチャップライス ・ハンバーグ ・ サツマイモのサラダ ・ツナとシメジのマヨネーズ焼き ・もやしのカレー醤油和え ・漬物 エ:665kcal た:22.5g 脂:21.6g 塩:2.7g
16 ・御飯 ・魚のゴマみそ焼き ・高野豆腐の煮物 ・野菜のオイマヨ炒め ・白滝の鰹節炒め ・漬物 エ:631kcal た:30.3g 脂:19.1g 塩:2.1g	17 ・十六穀米御飯 ・ じゃがたまコロッケ ・五目煮豆 ・ナムル ・漬物 エ:651kcal た:18.4g 脂:18.2g 塩:1.3g	18 ・御飯 ・魚の和風つけ焼き ・もやしサラダ ・スナップエンドウのレモンソテー ・ 野菜の酢味噌和え ・漬物 エ:640kcal た:28.3g 脂:20.6g 塩:2.1g	19 ・御飯 ・魚のトマトソースかけ ・手作り人参ドレッシングサラダ ・長芋のから揚げ ・マカロニグラタン ・漬物 エ:660kcal た:25.2g 脂:18.9g 塩:2.1g	20 ・ グリーンピース御飯 ・ 照り焼きチキンの柚子こしょう風味 ・小松菜と油揚げの煮浸し ・きんぴらごぼう ・カレー風味オニオンフリッター ・漬物 エ:659kcal た:23.0g 脂:21.0g 塩:1.7g
23 ・御飯 ・鶏肉のねぎ塩焼き ・キャベツと玉ねぎのカレー炒め ・きゅうりとひじきの和え物 ・きのこのマスタード和え ・漬物 エ:618kcal た:22.9g 脂:23.3g 塩:1.4g	24 ・ 炊き込みチャーハン ・ 魚のチリソースかけ ・切干大根のオイスターソース炒め ・高野豆腐のとろみ煮 ・玉ねぎとツナのチーズ焼き ・漬物 エ:711kcal た:32.1g 脂:25.8g 塩:2.7g	25 ・御飯 ・ 魚の明太マヨ焼き ・ なすのミートソーススパゲッティ ・長芋のサラダ ・ほうれんそうのお浸し ・漬物 エ:686kcal た:31.1g 脂:21.4g 塩:2.7g	26 ・御飯 ・ チキン南蛮 ・かぼちゃの煮物 ・ツナとキャベツの生姜和え ・ナスとエリンギの甘酢炒め ・漬物 エ:696kcal た:22.1g 脂:24.3g 塩:2.4g	27 ・麦御飯 ・ チャンチャン焼き風ホイル焼き ・筑前煮 ・蒸しなすの薬味だれ ・もやしのポン酢和え ・漬物 エ:604kcal た:33.9g 脂:9.4g 塩:2.4g
30 祝日のため お弁当は休ませていただきます				おすすめメニュー 6日: たけのこの炊き込み御飯&カレー風味から揚げ 10日: 魚の竜田揚げ&うどの酢の物 13日: 炊き込みケチャップライス&ハンバーグ 17日: じゃがたまコロッケ 20日: グリーンピース御飯 24日: 炊き込みチャーハン&魚のチリソースかけ 26日: チキン南蛮

<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]