



# 2018年5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
<b>井ぶり弁当販売してます</b> 葛飾区役所2階区民ホールにて毎週火曜日と木曜日に出店しています。区役所にお立ち寄りの際にはぜひご利用ください！	<b>1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦御飯</li> <li>・魚のトマトソースかけ</li> <li>・鶏肉のサラダ</li> <li>・青菜とツナの中華和え</li> <li>・こんにゃくのおかか煮</li> <li>・漬物</li> </ul>	<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・鶏肉の照り焼き</li> <li>・切り干し大根のサラダ</li> <li>・パプリカのゴマ和え</li> <li>・じゃが芋とキャベツのじゃこ炒め</li> <li>・漬物</li> </ul>	<b>3</b> <p>祝日のため お弁当は休ませていただきます</p>	<b>4</b> <p>祝日のため お弁当は休ませていただきます</p>
	エ:613kcal   た:30.4g   脂:17.5g   塩:2.1g	エ:687kcal   た:23.7g   脂:21.8g   塩:2.5g		
<b>7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・豚肉のからしマヨソース</li> <li>・さつまいもとエリンギのバター醤油炒め</li> <li>・ワカメとツナの炒め物</li> <li>・大根ときゅうりの甘酢和え</li> <li>・漬物</li> </ul>	<b>8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>そら豆とたくあんの混ぜ御飯</b></li> <li>・<b>鶏のから揚げ</b></li> <li>・大根とツナのサラダ</li> <li>・玉ねぎの梅和え</li> <li>・野菜の甘酢炒め</li> <li>・漬物</li> </ul>	<b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・魚のムニエル</li> <li>・ほうれん草のクリームソーススパゲッティ</li> <li>・大豆サラダ</li> <li>・さつま芋の塩バター炒め</li> <li>・漬物</li> </ul>	<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦御飯</li> <li>・鶏肉と青梗菜の中華炒め</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・いかの煮物</li> <li>・なすときのこのおかか和え</li> <li>・漬物</li> </ul>	<b>11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・魚のきのこあんかけ</li> <li>・かぶの煮物</li> <li>・じゃが芋の明太マヨチーズ焼き</li> <li>・ブロッコリーと卵のサラダ</li> <li>・漬物</li> </ul>
エ:600kcal   た:24.1g   脂:15.8g   塩:1.4g	エ:681kcal   た:24.2g   脂:23.9g   塩:1.6g	エ:648kcal   た:29.3g   脂:15.5g   塩:1.3g	エ:612kcal   た:29.9g   脂:14.9g   塩:2.5g	エ:648kcal   た:28.6g   脂:19.4g   塩:2.4g
<b>14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・<b>鶏肉のクリームがけ</b></li> <li>・粒マスタードのマカロニサラダ</li> <li>・豆もやしのナムル</li> <li>・蒸しナスの薬味だれ</li> <li>・漬物</li> </ul>	<b>15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦御飯</li> <li>・魚のマスタード焼き</li> <li>・手作り人参ドレッシングサラダ</li> <li>・かぼちゃと野菜のそぼろあんかけ</li> <li>・筍のチーズ焼き</li> <li>・漬物</li> </ul>	<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・<b>回鍋肉</b></li> <li>・根菜の炒め煮</li> <li>・レモン風味サラダ</li> <li>・白滝の炒り煮</li> <li>・漬物</li> </ul>	<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・麻婆豆腐</li> <li>・ごぼうサラダ</li> <li>・長芋と青梗菜の中華風塩炒め</li> <li>・もやしのポン酢和え</li> <li>・漬物</li> </ul>	<b>18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>白滝とツナの炊き込み御飯</b></li> <li>・<b>カツオの青ジソフライ</b></li> <li>・玉ねぎとトマトの酢の物</li> <li>・もやしの中華和え</li> <li>・野菜のオイマヨ炒め</li> <li>・漬物</li> </ul>
エ:610kcal   た:29.4g   脂:17.1g   塩:1.4g	エ:622kcal   た:30.3g   脂:15.6g   塩:2.4g	エ:641kcal   た:15.9g   脂:22.3g   塩:1.8g	エ:658kcal   た:30.1g   脂:20.1g   塩:1.8g	エ:606kcal   た:26.2g   脂:18.2g   塩:1.9g
<b>21</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・魚のゴマみそ焼き</li> <li>・人参、小松菜、油揚げの煮浸し</li> <li>・きのこのソテー</li> <li>・キャベツともやしの和え物</li> <li>・漬物</li> </ul>	<b>22</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・<b>マヨのつけ焼肉だれハンバーグ</b></li> <li>・野菜のマリネ</li> <li>・かぶの塩炒め</li> <li>・切干大根の煮物</li> <li>・漬物</li> </ul>	<b>23</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・<b>豚肉の竜田揚げ</b></li> <li>・刻み昆布の炒り煮</li> <li>・ピーマンとナスの炒め物</li> <li>・きゅうりともやしの梅肉和え</li> <li>・漬物</li> </ul>	<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>鶏ごぼうの炊き込み御飯</b></li> <li>・魚の照り焼き</li> <li>・さつまいものかき揚げ</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>・青菜のさっぱり和え</li> <li>・漬物</li> </ul>	<b>25</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・豚しゃぶサラダ風</li> <li>・なすと青梗菜のチリソース</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・こんにゃくとちくわの炒め物</li> <li>・漬物</li> </ul>
エ:606kcal   た:27.7g   脂:19.0g   塩:1.3g	エ:624kcal   た:23.5g   脂:17.4g   塩:2.4g	エ:643kcal   た:15.7g   脂:28.2g   塩:2.1g	エ:651kcal   た:27.5g   脂:20.8g   塩:2.0g	エ:611kcal   た:26.2g   脂:17.5g   塩:2.2g
<b>28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦御飯</li> <li>・魚のネギ中華ソースかけ</li> <li>・なすと厚揚げの味噌炒め</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・小松菜のポン酢和え</li> <li>・漬物</li> </ul>	<b>29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・<b>トンカツ</b></li> <li>・絹さやと玉ねぎの卵とじ</li> <li>・なます ゴマ味噌</li> <li>・ほうれん草とコーンのソテー</li> <li>・漬物</li> </ul>	<b>30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>長芋の混ぜ御飯</b></li> <li>・魚の味噌ソースかけ</li> <li>・さつまいもとブロッコリーのサラダ</li> <li>・大根の煮物</li> <li>・厚揚げのトマト生姜和え</li> <li>・漬物</li> </ul>	<b>31</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・肉じゃが</li> <li>・野菜のマリネ</li> <li>・野菜のカレー炒め</li> <li>・味噌タレこんにゃく</li> <li>・漬物</li> </ul>	
エ:629kcal   た:27.5g   脂:17.6g   塩:1.7g	エ:692kcal   た:25.9g   脂:25.5g   塩:1.3g	エ:684kcal   た:29.1g   脂:17.3g   塩:2.9g	エ:686kcal   た:16.8g   脂:23.8g   塩:1.8g	

<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]