



2018年10月のお弁当



10月旬の食材
青梗菜、栗、エリンギ、かぼちゃ
しめじ、椎茸、サツマイモ、じゃが芋等



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03-3607-3180



月	火	水	木	金
1 ・十六穀米御飯 ・魚のトマトソースかけ ・鶏肉のサラダ ・きゅうりとしめじの酢の物 ・焼きごぼうの甘辛たれ ・漬物 エ:634kcal た:29.1g 脂:17.1g 塩:2.3g	2 ・栗ときのこの御飯 ・鶏肉の唐揚げ ・小松菜の中華和え ・さつまいも入りポテトサラダ ・野菜の甘酢漬け ・漬物 エ:626kcal た:27.1g 脂:16.1g 塩:3.0g	3 ・御飯 ・ポークチャップ ・コールスローサラダ ・長いもの照焼 ・ツナと大豆の炒め煮 ・果物 エ:619kcal た:26.6g 脂:14.1g 塩:2.3g	4 ・御飯 ・魚のみぞれソースかけ ・温野菜のマヨ味噌炒め ・モヤシのナムル ・大根の胡麻和え ・漬物 エ:615kcal た:25.8g 脂:14.9g 塩:2.3g	5 ・麦御飯 ・魚のカレーマヨパン粉焼き ・ごぼうのサラダ ・トマトソースのマカロニグラタン ・青梗菜のねぎじゃこがらめ ・漬物 エ:614kcal た:25.8g 脂:14.9g 塩:2.3g
8 祝日のため お弁当は休ませていただきます 	9 ・御飯 ・シヤケのきのこクリームソース ・ピーマンとツナの炒め物 ・春雨のサラダ ・焼きミニトマトのオイスターソース和え ・漬物 エ:604kcal た:26.4g 脂:14.5g 塩:2.0g	10 行事の代休のため お弁当は休ませていただきます	11 ・麦御飯 ・豚肉とキャベツの甘味噌和え ・ミニトマトときゅうりの胡麻和え ・じゃが芋と鮭の塩バター炒め ・蒸しなすの薬味だれ ・漬物 エ:606kcal た:25.4g 脂:12.8g 塩:2.9g	12 ・御飯 ・揚げ魚のあんかけ ・きゅうりとみょうがの和え物 ・切干大根の煮物 ・茹で卵のピザ風 ・漬物 エ:616kcal た:28.1g 脂:12.7g 塩:1.7g
15 ・御飯 ・鶏肉のネギ塩焼き ・卵サラダ ・ソーメンチャンプル ・もやしとカニかまの中華和え ・漬物 エ:618kcal た:22.4g 脂:19.3g 塩:1.7g	16 ・御飯 ・豚カツレツのネギ味噌ソースかけ ・手作り人参ドレッシングサラダ ・レンコンきんぴら ・ほうれん草のお浸し ・漬物 エ:722kcal た:22.6g 脂:28.9g 塩:2.4g	17 ・十六穀米御飯 ・鮭のきのこマヨネーズ焼き ・長芋と青梗菜の中華風塩炒め ・春雨のカレー炒め ・きゅうりともやしの梅肉和え ・漬物 エ:621kcal た:25.5g 脂:11.7g 塩:2.0g	18 ・御飯 ・ドライカレー ・サツマイモと油揚げの煮物 ・きゅうりとえのきの酢の物 ・ブロッコリーの粒マスタード和え ・漬物 エ:624kcal た:23.1g 脂:13.3g 塩:2.1g	19 ・きのこのおこわ ・魚の酒蒸し柚子風味 ・野菜のマリネ ・小松菜のピーナツ和え ・なすとベーコンのパン粉焼き ・漬物 エ:603kcal た:28.8g 脂:10.0g 塩:2.1g
22 都合のため お弁当は休ませていただきます	23 ・御飯 ・親子煮 ・サツマイモのチーズ焼き ・ピーマンと白滝のピリ辛炒め ・レンコンサラダ ・漬物 エ:685kcal た:26.1g 脂:20.6g 塩:2.1g	24 ・御飯 ・魚のフライ ・野菜のペペロン炒め ・長芋のオイスターマヨ炒め ・ぎんなんの煮物 ・漬物 エ:698kcal た:24.7g 脂:22.9g 塩:2.0g	25 ・麦御飯 ・八宝菜 ・スパゲッティサラダ ・小松菜の塩昆布和え ・こんにやくの味噌たれかけ ・漬物 エ:634kcal た:24.9g 脂:15.4g 塩:2.0g	26 ・小松菜御飯 ・豚肉の包み焼き ・レンコンとごぼうのわさびきんぴら ・ほうれん草と根菜のからし酢味噌和え ・じゃが芋のマヨケチャチーズ焼き ・漬物 エ:638kcal た:22.2g 脂:16.8g 塩:2.7g
29 ・麦御飯 ・魚の香草焼き ・マカロニサラダ オーロラドレッシング ・玉ねぎの梅かつお和え ・人参、小松菜、油揚げの煮浸し ・漬物 エ:626kcal た:24.7g 脂:15.2g 塩:2.2g	30 ・サツマイモごはん ・鶏の照り焼き ・胡麻ドレッシングサラダ ・もやしとにらの生姜炒め ・なすのカレーチーズ焼き ・漬物 エ:677kcal た:25.6g 脂:22.2g 塩:2.6g	31 ・御飯 ・かぼちゃココロック ・大豆サラダ ・マカロニグラタン ・キャベツの胡麻和え ・漬物 エ:671kcal た:19.6g 脂:16.1g 塩:2.5g	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>☆元気食堂×東京聖栄大学のコラボメニュー☆</p> <p>4・12・19・26・31日は葛飾の元気食堂×東京聖栄大学のコラボメニュー！ 健康的で美味しさを考えたメニューになっています！ 毎週火曜・木曜日区役所2階広場にて弁当販売中です。 4日はビビンバ丼、30日は鶏肉の照り焼き丼と元気食堂とのコラボメニューになっております。ぜひお立ち寄りください！</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]

