

# 2018年11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03-3607-3180



月	火	水	木	金		
<p>☆元気食堂×東京聖栄大学のコラボメニュー☆                  2・9・16・30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！                  ☆おすすめメニュー☆                  13日：チャンチャン焼き風ホイル焼き 21日：ハンバーグ 22日：アジフライ 28日：長芋の混ぜご飯&amp;から揚げ</p>						
<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・魚の味噌ソースかけ</li> <li>・根菜サラダ</li> <li>・大根と豚肉の煮物</li> <li>・さつま芋のめんつゆバター炒め</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:694kcal た:28.0g 脂:21.5g 塩:2.2g</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・揚げ魚のあんかけ</li> <li>・切干大根の煮物</li> <li>・長芋のしゃきしゃきサラダ</li> <li>・厚揚げのねぎ味噌焼き</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:670kcal た:28.8g 脂:16.7g 塩:2.1g</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・魚のマスタード焼き</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・ごぼうの照り焼き</li> <li>・ほうれん草と人参のお浸し</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:644kcal た:23.5g 脂:19.4g 塩:1.9g</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・鮭と野菜のクリーム煮</li> <li>・スパゲッティナポリタン</li> <li>・ブロッコリーのにんにく炒め</li> <li>・卵サラダ</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:628kcal た:24.4g 脂:14.9g 塩:2.5g</p>	<p>7</p> <p>行事のため お弁当は休ませていただきます</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦御飯</li> <li>・魚のおろしポン酢バター</li> <li>・春雨の中華和え</li> <li>・ソーセージの甘酢炒め</li> <li>・長いもの照焼</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:639kcal た:27.5g 脂:14.5g 塩:2.7g</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小松菜御飯</li> <li>・豚肉の包み焼き</li> <li>・レンコンとごぼうのわさびきんぴら</li> <li>・ほうれん草と根菜のからし酢味噌和え</li> <li>・サツマイモのチーズ焼き</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:659kcal た:23.5g 脂:16.6g 塩:2.6g</p>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦御飯</li> <li>・鶏肉のチーズ焼き</li> <li>・なすときのこのアラビアータ</li> <li>・大根とツナのサラダ</li> <li>・こんにゃくの炒め物</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:624kcal た:29.5g 脂:15.6g 塩:2.8g</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・チャンチャン焼き風ホイル焼き</li> <li>・サツマイモのサラダ</li> <li>・もやしとちくわの生姜炒め</li> <li>・青菜のマスタード和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:620kcal た:33.3g 脂:8.8g 塩:2.3g</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・豚肉と野菜の中華炒め</li> <li>・コーンのサラダ</li> <li>・青菜のバターソテー</li> <li>・豆腐の野菜あんかけ</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:673kcal た:18.7g 脂:27.9g 塩:2.0g</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・魚のムニエル タルタルソース</li> <li>・お麩の煮物</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・ジャーマンポテトのカレー風味</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:606kcal た:28.9g 脂:13.9g 塩:2.9g</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白滝御飯</li> <li>・野菜コロッケ</li> <li>・オクラと長芋のサラダ</li> <li>・もやしと高菜のソテー</li> <li>・麩の卵とじ</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:703kcal た:26.0g 脂:21.8g 塩:2.4g</p>		
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・十六穀米御飯</li> <li>・鶏肉のオニオンソースかけ</li> <li>・白菜の卵炒め</li> <li>・わかめの酢の物</li> <li>・白滝の明太子和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:621kcal た:22.9g 脂:20.5g 塩:2.8g</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・鶏肉の照り焼き</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・五目煮豆</li> <li>・青菜とえのきのごま和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:608kcal た:23.3g 脂:18.0g 塩:2.3g</p>	<p>21</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>・フライドポテト</li> <li>・ブロッコリーのサラダ</li> <li>・玉葱の卵とじ</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:718kcal た:27.3g 脂:25.0g 塩:2.9g</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・アジフライ トマトソースかけ</li> <li>・ほうれん草のクリームソースのペンネ</li> <li>・黒ゴマコールスロー</li> <li>・こんにゃくの味噌たれかけ</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:653kcal た:27.9g 脂:20.2g 塩:2.7g</p>	<p>23</p> <p>祝日のため お弁当は休ませていただきます</p>		
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・蒸し豚と温野菜のにんにく味噌風味</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・オープン卵焼きかに玉</li> <li>・ピーマンの塩昆布和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:696kcal た:34.1g 脂:16.2g 塩:2.6g</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・魚の梅あんかけ</li> <li>・手作り人参ドレッシングサラダ</li> <li>・チヂミ</li> <li>・なすのみそ炒め</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:605kcal た:24.1g 脂:12.6g 塩:2.8g</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・長芋の混ぜ御飯</li> <li>・鶏のから揚げ</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・大根の梅おかか和え</li> <li>・きゅうりとえのきの酢の物</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:664kcal た:22.9g 脂:22.0g 塩:2.9g</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・厚揚げと豚肉の麻婆春雨</li> <li>・ひじきサラダ</li> <li>・モヤシのナムル</li> <li>・茹で卵の明太子味</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:635kcal た:20.8g 脂:21.6g 塩:2.4g</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きのこのおこわ</li> <li>・魚の酒蒸し柚子風味</li> <li>・野菜のマリネ</li> <li>・小松菜のピーナツ和え</li> <li>・大学芋</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:622kcal た:27.6g 脂:6.8g 塩:2.1g</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]

