

2018年12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
3 ・御飯 ・鶏肉のチリソースかけ ・春雨の中華和え ・れんこんのオイスターソース炒め ・小松菜とサクラエビのサラダ ・漬物 エ:643kcal た:24.0g 脂:19.2g 塩:2.3g	4 ・豚キムチの炊き込み御飯 ・魚の香味ソースかけ ・ブロッコリーと卵の塩炒め ・モヤシのナムル ・かぼちゃの煮物 ・漬物 エ:637kcal た:28.0g 脂:20.1g 塩:2.8g	5 ・麦御飯 ・鶏肉のカレー風味焼き ・手作り人参ドレッシングサラダ ・じゃが芋のガーリック焼き ・ウインナーと大豆のコンソメ煮 ・漬物 エ:622kcal た:20.7g 脂:18.7g 塩:2.7g	6 ・御飯 ・豚肉と青梗菜の中華炒め ・オープン卵焼きかに玉 ・なます 柚子風味 ・味噌タレこんにやく ・漬物 エ:669kcal た:20.1g 脂:27.9g 塩:1.7g	7 ・御飯 ・揚げ魚のあんかけ ・切干大根の煮物 ・長芋のしゃきしゃきサラダ ・茄子と油揚げの梅味噌和え ・漬物 エ:628kcal た:25.3g 脂:14.6g 塩:2.5g
10 ・御飯 ・魚のカレーマヨパン粉焼き ・ワカメとツナの炒め物 ・卵サラダ ・エノキと春菊のごま和え ・漬物 エ:654kcal た:28.7g 脂:22.0g 塩:2.1g	11 ・御飯 ・鮭のムニエル ・白菜のクリーム煮 ・かぼちゃサラダ ・こんにやくの炒め物 ・漬物 エ:625kcal た:30.5g 脂:14.9g 塩:2.3g	12 ・御飯 ・豚肉と豆腐のカレー煮 ・キャベツとれんこんのサラダ ・大学芋 ・ピーマンと白滝のピリ辛炒め ・漬物 エ:696kcal た:16.9g 脂:24.0g 塩:2.2g	13 ・わかめ御飯 ・魚の南蛮漬け ・明太マヨサラダ ・ほうれんそうの白和え ・煮卵 ・漬物 エ:662kcal た:28.7g 脂:19.8g 塩:2.2g	14 ・麦御飯 ・肉団子と春雨の中華煮 ・切り干し大根のサラダ ・茄子のパン粉焼き ・パプリカのマリネ ・漬物 エ:641kcal た:21.0g 脂:21.5g 塩:2.1g
17 ・御飯 ・魚のゴマ焼き ・白菜の炒め物 ・高野豆腐の煮物 ・きゅうりととのえのき和え物 ・漬物 エ:610kcal た:27.9g 脂:17.5g 塩:1.7g	18 ・里芋とベーコンの混ぜ御飯 ・鶏のから揚げ ・コールスロー ・トマトとしめじの炒め物 ・青梗菜の和え物 ・漬物 エ:648kcal た:22.5g 脂:24.8g 塩:2.1g	19 ・御飯 ・魚のにんにくトマト焼き ・青梗菜と卵のとろみ煮 ・ごぼうサラダ ・カリフラワーの味噌マヨチーズ焼き ・漬物 エ:677kcal た:31.0g 脂:25.7g 塩:2.8g	20 ・御飯 ・ハンバーグ ・スパゲッティグラタン ・れんこんと豆サラダ ・豆苗の和え物 ・漬物 エ:689kcal た:25.9g 脂:21.7g 塩:2.4g	21 ・十六穀米御飯 ・魚の辛味噌焼き ・白菜の梅じゃこ和え ・さつまいものかき揚げ ・ピーマンとツナの炒め物 ・漬物 エ:665kcal た:27.6g 脂:21.2g 塩:2.9g
24 祝日のため お弁当は休ませていただきます 	25 ・御飯 ・鶏肉のクリームがけ ・クリスマスカラーサラダ ・スパゲッティナポリタン ・青菜のマスタード和え ・漬物 エ:654kcal た:28.5g 脂:17.3g 塩:2.1g	26 行事のため お弁当は休ませていただきます	27 ・炊き込みチャーハン ・豚肉の生姜焼き ・人参、小松菜、油揚げの煮浸し ・きんぴらごぼう ・ちくわの磯部揚げ ・漬物 エ:641kcal た:34.1g 脂:19.8g 塩:2.4g	28 都合のため お弁当は休ませていただきます
31 冬季休業のため お弁当は休ませていただきます 	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #e0ffe0;"> <p style="text-align: center;">12月25日(火) かがやけのオリジナルクリスマスチキンを販売いたします！ぜひご賞味下さい。</p> </div> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #ffffe0; text-align: center;"> <p>12月おすすめメニュー</p> <p>4日: 豚キムチの炊き込み御飯 14日: 肉団子と春雨の中華煮 18日: 里芋とベーコンの炊き込み御飯 20日: ハンバーグ 25日: 鶏肉のクリームがけ&クリスマスカラーサラダ 27日: 炊き込みチャーハン&豚肉の生姜焼き</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #fff9c4; text-align: center;"> <p>今年がかがやけの弁当を利用いただきありがとうございました。これからも安全で健康的な美味しい弁当の提供を目指していきたく思いますので、来年もよろしくお願いたします。</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]