



2019年3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
<div style="display: flex; justify-content: space-between;">  <div style="text-align: center;"> <p>☆3月おすすめメニュー☆</p> <p>1日：ひな祭りメニュー❀ 6日：八宝菜 7日：菜の花の混ぜご飯&鶏のから揚げ 11日：鶏肉のトマトクリームソースかけ 14日：ドライカレー 20日：ハンバーグ 29日：わかめご飯&メンチカツ</p> </div>  </div>				
<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・五目ちらし ・鶏肉の照り焼き ・茶わん蒸し ・春雨サラダ ・小松菜の和え物 ・漬物 <p>エ:652kcal た:31.0g 脂:31.0g 塩:3.0g</p>				
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・魚の梅肉味噌焼き ・小松菜の胡麻サラダ ・スパゲッティナポリタン ・もやしの和え物 ・漬物 <p>エ:610kcal た:25.7g 脂:25.7g 塩:2.2g</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・鮭のタルタルソース掛け ・ほうれん草のパン粉焼き ・レンコンのサラダ ・野菜のグラタン ・漬物 <p>エ:658kcal た:28.6g 脂:28.6g 塩:1.5g</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・八宝菜 ・わかめの酢の物 ・厚揚げのチリソース炒め ・ブロッコリーの粒マスタード和え ・漬物 <p>エ:623kcal た:27.5g 脂:27.5g 塩:1.4g</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ・菜の花の混ぜ御飯 ・鶏のから揚げ ・さつまいものレモン煮 ・キャベツと卵の炒め物 ・もやしのカレー醤油和え ・漬物 <p>エ:698kcal た:23.3g 脂:23.3g 塩:2.6g</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麦御飯 ・魚のハーブ焼き ・千草焼き ・豆苗の鯉節胡麻和え ・サツマイモサラダ ・漬物 <p>エ:700kcal た:28.9g 脂:28.9g 塩:2.2g</p>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ・十六穀米御飯 ・鶏肉のトマトクリームソースかけ ・ほうれん草とコーンの炒め物 ・スパゲッティサラダ ・ツナとキャベツの生姜和え ・漬物 <p>エ:670kcal た:23.7g 脂:23.7g 塩:1.8g</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高菜御飯 ・魚のマヨパン粉焼き ・サツマイモとレンコンの甘辛絡め ・ひじきサラダ ・しらたきの梅煮 ・漬物 <p>エ:626kcal た:24.6g 脂:24.6g 塩:2.8g</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麦御飯 ・魚と野菜の甘酢炒め ・山芋のサラダ ・ツナと大豆の炒め煮 ・ちくわの磯辺揚げ ・漬物 <p>エ:640kcal た:31.7g 脂:31.7g 塩:2.9g</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・ドライカレー ・野菜のマリネ ・キャベツと麩の卵炒め ・焼きポテト ・漬物 <p>エ:617kcal た:22.5g 脂:22.5g 塩:2.9g</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・魚の照り焼き ・ふきの煮物 ・ナムル ・味噌タレこんにやく ・漬物 <p>エ:631kcal た:26.9g 脂:26.9g 塩:2.8g</p>
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・魚の香味ソースかけ ・ソーセージの甘酢炒め ・きゅうりとこのえのき和え物 ・焼きごぼうの甘辛たれ ・漬物 <p>エ:701kcal た:27.0g 脂:27.0g 塩:2.2g</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ・十六穀米御飯 ・魚の野菜あんかけ ・さつまいもと大豆のゴマ絡め ・青菜のお浸し ・手作り人参ドレッシングサラダ ・漬物 <p>エ:604kcal た:26.4g 脂:26.4g 塩:2.6g</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・ハンバーグ ・ジャガイモのグラタン ・煮卵 ・カレー風味マカロニサラダ ・漬物 <p>エ:712kcal た:27.7g 脂:27.7g 塩:2.4g</p>	<p>祝日のため お弁当は休ませていただきます</p> 	
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麦御飯 ・魚のカレームニエル ・切り干し大根のサラダ ・青梗菜の中華和え ・ひじきの煮物 ・漬物 <p>エ:620kcal た:29.6g 脂:29.6g 塩:2.4g</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・鶏肉の塩レモンだれ ・ポテトサラダ ・大根とがんもの煮物 ・きゅうりともやしの海苔ゴマ和え ・漬物 <p>エ:614kcal た:29.3g 脂:29.3g 塩:2.7g</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・魚のたらこマヨネーズ焼き ・豆腐チャンプルー ・春雨の中華煮 ・ナスときゅうりの塩昆布和え ・漬物 <p>エ:652kcal た:29.1g 脂:29.1g 塩:2.3g</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・豚肉の生姜焼き ・キャベツとれんこんのサラダ ・なすときこのおおかか和え ・大学芋 ・漬物 <p>エ:658kcal た:20.2g 脂:20.2g 塩:2.8g</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ・わかめ御飯 ・メンチカツ ・ごぼうのサラダ ・はんぺんのオーロラソースかけ ・にらたま ・漬物 <p>エ:714kcal た:27.5g 脂:27.5g 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]