



4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	
1 ・麦御飯 ・鮭のムニエル タルタルソースかけ ・切り干し大根の煮物 ・キャベツとカニかまの塩ごま油和え ・なすのトマトソースチーズ焼き ・漬物 エ:631kcal た:28.4g 脂:13.3g 塩:2.4g	2 ・御飯 ・鶏肉の味噌漬け焼き ・ <u>タケノコの煮物</u> ・きゅうりと油揚げの酢の物 ・ブロッコリーの炒め物 ・漬物 エ:662kcal た:27.2g 脂:22.0g 塩:2.1g	3 ・御飯 ・ 麻婆豆腐 ・コールスローサラダ ・野菜のコンソメ炒め ・小松菜の胡麻和え ・漬物 エ:654kcal た:25.8g 脂:20.7g 塩:2.7g	4 ・御飯 ・魚の照り焼き ・お好み焼き ・野菜のマリネ ・きゅうりのしそ味噌和え ・漬物 エ:694kcal た:28.4g 脂:18.1g 塩:2.1g	5 ・ たけのこの炊き込み御飯 ・ カレー風味から揚げ ・かぶとほうれん草のクリーム煮 ・野菜の甘酢漬け ・もやしと人参のポン酢和え ・漬物 エ:683kcal た:21.3g 脂:23.3g 塩:2.7g	
8 ・御飯 ・鶏肉のマヨチーズ焼き ・和風マカロニサラダ ・野菜炒め ・こんにゃくのおかか煮 ・漬物 エ:615kcal た:28.9g 脂:15.5g 塩:2.3g	9 ・御飯 ・ 魚の竜田揚げ ・豆腐グラタン ・ <u>うどの酢の物</u> ・ <u>ごぼうの明太サラダ</u> ・漬物 エ:702kcal た:26.2g 脂:30.5g 塩:2.1g	10 ・御飯 ・ <u>豚肉と青梗菜の中華炒め</u> ・ひじきサラダ ・わかめの酢の物 ・厚揚げの照り焼き ・漬物 エ:669kcal た:19.6g 脂:29.2g 塩:2.5g	11 ・麦御飯 ・魚の甘酢野菜あんかけ ・鶏肉と野菜の煮物 ・春雨サラダ ・ <u>ごぼうの竜田揚げ</u> ・漬物 エ:646kcal た:28.8g 脂:14.2g 塩:2.4g	12 ・ 炊き込みケチャップライス ・ ハンバーグ ・サツマイモのサラダ ・ツナとシメジのマヨネーズ焼き ・もやしのカレー醤油和え ・漬物 エ:675kcal た:21.9g 脂:23.1g 塩:2.7g	
15 ・御飯 ・ 魚の明太マヨ焼き ・なすのミートソーススパゲッティ ・長芋のサラダ ・ほうれんそうのお浸し ・漬物 エ:687kcal た:28.3g 脂:23.1g 塩:3.0g	16 ・御飯 ・ 豚カツ ・筑前煮 ・もやしの酢の物 ・スナップエンドウのレモンソテー ・漬物 エ:712kcal た:24.2g 脂:27.7g 塩:2.9g	17 ・麦御飯 ・魚のトマトソースかけ ・野菜のコンソメ煮 ・手作り人参ドレッシングサラダ ・ピーマンとツナの和え物 ・漬物 エ:609kcal た:30.6g 脂:15.2g 塩:2.4g	18 ・ グリーンピース御飯 ・照り焼きチキンの柚子こしょう風味 ・きんぴらごぼう ・カレー風味ジャーマンポテト ・もやしのポン酢和え ・漬物 エ:626kcal た:22.4g 脂:16.0g 塩:2.8g	19 ・御飯 ・肉じゃが ・小松菜とサクラエビのサラダ ・蒸しなすの薬味だれ ・しめじのチーズ焼き ・漬物 エ:677kcal た:19.7g 脂:24.7g 塩:2.3g	
22 ・十六穀米御飯 ・鶏肉のねぎ塩焼き ・小松菜と油揚げの煮浸し ・きゅうりとひじきのサラダ ・ナスとエリンギの甘酢炒め ・漬物 エ:614kcal た:23.1g 脂:20.0g 塩:1.9g	23 ・御飯 ・魚のチリソースかけ ・ツナとキャベツの生姜和え ・かぼちゃの煮物 ・高野豆腐ともやしの炒め物 ・漬物 エ:678kcal た:28.4g 脂:21.4g 塩:3.0g	24 ・御飯 ・鶏肉のガーリックハーブ焼き ・ <u>春野菜サラダ</u> ・マカロニグラタン ・小松菜の胡麻和え ・漬物 エ:676kcal た:30.3g 脂:21.4g 塩:2.4g	25 ・御飯 ・ 豚肉とごぼうの甘辛炒め ・キャベツと雑魚のナムル ・厚揚げのチーズ焼き ・チヂミ ・漬物 エ:698kcal た:29.1g 脂:21.1g 塩:2.1g	26 ・御飯 ・魚のから揚げ 香味ソースかけ ・ポテトサラダ ・ 切干大根のオイスターソース炒め ・きのこのマスタード和え ・漬物 エ:691kcal た:30.6g 脂:16.9g 塩:2.9g	
29 祝日のため お弁当は休ませていただきます	30 祝日のため お弁当は休ませていただきます	※おすすめメニュー※～お弁当から春をお届け～ 3日:麻婆豆腐 5日:たけのこの炊き込みご飯&カレー風味から揚げ 12日:炊き込みケチャップライス&ハンバーグ 18日:グリーンピース御飯 25日:豚肉とごぼうの甘辛炒め&スナップエンドウのレモンソテー			☆4月の旬の食材☆ 筍・ごぼう グリーンピース・ウド キャベツ・カブ スナップエンドウ

<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]