



2019年5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
<p>☆5月のおすすめメニュー☆ 8日:そら豆と桜エビの混ぜご飯&鶏のから揚げ 15日:フキと油揚げの炊き込みご飯 21日:長いもの混ぜご飯 23日:ジャガイモと卵のコロッケ 28日:豚肉の竜田揚げ 30日:マヨのつけ焼肉たれハンバーグ</p>		<p>1 祝日のため お弁当は休ませていただきます</p>	<p>2 祝日のため お弁当は休ませていただきます</p>	<p>3 祝日のため お弁当は休ませていただきます</p>
<p>6 振替休日のため お弁当は休ませていただきます</p>	<p>7 ・御飯 ・魚の黒酢あんかけ ・切り干し大根のサラダ ・なすのめんつゆバター焼き ・青菜のねぎじゃこがらめ ・漬物 エ:688kcal た:26.3g 脂:21.3g 塩:1.9g</p>	<p>8 ・そら豆と桜エビの混ぜご飯 ・鶏のから揚げ ・味噌タレこんにやく ・春雨の中華煮 ・根菜の炒め煮 ・漬物 エ:703kcal た:25.8g 脂:20.8g 塩:2.1g</p>	<p>9 ・麦御飯 ・魚のトマトソースかけ ・マカロニグラタン ・明日葉のサラダ ・野菜の甘酢炒め ・漬物 エ:665kcal た:27.5g 脂:14.7g 塩:2.6g</p>	<p>10 ・御飯 ・チンジャオロース ・厚揚げのトマト生姜和え ・なすと青梗菜のチリ炒め ・もやしのカレー醤油和え ・漬物 エ:636kcal た:25.0g 脂:22.9g 塩:2.3g</p>
<p>13 ・麦御飯 ・鶏肉のからしマヨソース ・なすと厚揚げの味噌炒め ・小松菜のポン酢和え ・ひじきサラダ ・漬物 エ:632kcal た:31.2g 脂:18.6g 塩:1.7g</p>	<p>14 ・御飯 ・回鍋肉 ・かぶの塩炒め ・ナムル ・きのこのソテー ・漬物 エ:621kcal た:17.0g 脂:22.9g 塩:2.5g</p>	<p>15 ・フキと油揚げの炊き込みご飯 ・魚のゴマみそ焼き ・さつまいもの甘煮 ・ほうれん草とコーンの炒め物 ・玉ねぎとトマトの酢の物 ・漬物 エ:683kcal た:27.1g 脂:22.3g 塩:2.6g</p>	<p>16 ・御飯 ・鶏肉の甘辛焼き ・高野豆腐ともやしの炒め物 ・パプリカのツナ和え ・手作り人参ドレッシングサラダ ・漬物 エ:616kcal た:32.9g 脂:18.5g 塩:2.9g</p>	<p>17 ・御飯 ・魚のフライ トマトソースかけ ・絹さやと玉ねぎの卵とじ ・五目煮豆 ・青菜のからし和え ・漬物 エ:675kcal た:32.1g 脂:18.1g 塩:1.9g</p>
<p>20 ・御飯 ・鶏肉のハーブ焼き ・人参、小松菜、油揚げの煮浸し ・スパゲッティサラダ ・キャベツともやしのゆかり和え ・漬物 エ:623kcal た:30.6g 脂:17.4g</p>	<p>21 ・長芋の混ぜ御飯 ・魚の味噌ソースかけ ・さつまいもとブロッコリーのサラダ ・大根の煮物 ・青菜の胡麻和え ・漬物 エ:692kcal た:26.4g 脂:18.7g</p>	<p>22 ・十六黒米御飯 ・魚のきのこあんかけ ・かぶの煮物 ・じゃが芋の明太マヨチーズ焼き ・小松菜のサラダ ・漬物 エ:614kcal た:28.1g 脂:14.2g</p>	<p>23 ・御飯 ・じゃがたまコロッケ ・大豆とちくわの胡麻炒め ・レモン風味サラダ ・もやしの酢の物 ・漬物 エ:652kcal た:18.1g 脂:18.8g 塩:2.5g</p>	<p>24 ・御飯 ・魚のネギ中華ソースかけ ・春雨サラダ ・はんぺんチーズ ・長芋とチンゲン菜のオイスターソース炒め ・漬物 エ:635kcal た:29.9g 脂:15.2g 塩:2.9g</p>
<p>27 ・麦御飯 ・魚のポン酢ソテー ・野菜のオイマヨ炒め ・刻み昆布の煮物 ・きゅうりともやしの梅肉和え ・漬物 エ:621kcal た:26.1g 脂:22.4g 塩:2.9g</p>	<p>28 ・御飯 ・豚肉の竜田揚げ ・大根とツナのサラダ ・ピーマンとナスの炒め物 ・白滝の梅和え ・漬物 エ:691kcal た:16.6g 脂:31.6g 塩:2.3g</p>	<p>29 ・御飯 ・魚のムニエル ・ほうれん草のクリームソーススパゲッティ ・大豆サラダ ・さつま芋のレモン煮 ・漬物 エ:654kcal た:28.2g 脂:14.6g 塩:2.4g</p>	<p>30 ・御飯 ・マヨのつけ焼肉だれハンバーグ ・野菜のマリネ ・もやしの中華和え ・切干大根の煮物 ・漬物 エ:637kcal た:23.5g 脂:19.1g 塩:2.7g</p>	<p>31 ・白滝とツナの炊き込みご飯 ・鶏肉のトマト煮 ・カレー風味ポテトサラダ ・大根ときゅうりの酢の物 ・焼きごぼうの甘辛和え ・漬物 エ:673kcal た:24.2g 脂:21.0g 塩:3.1g</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]