

# 2020年1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>旧年中かがやけ弁当を利用いただき誠にありがとうございました。本年も皆様にご満足いただける商品をお届けできるよう日々努めてまいります。本年も何卒よろしく願い申し上げます。</p>		<p>1</p> <p>冬季休業のため お弁当は休ませていただきます</p>		<p>2</p> <p>冬季休業のため お弁当は休ませていただきます</p>		<p>3</p> <p>冬季休業のため お弁当は休ませていただきます</p>			
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦御飯</li> <li>・鶏肉のマヨパン粉焼き</li> <li>・切り干し大根の煮物</li> <li>・キャベツとカニかまの塩ごま油和え</li> <li>・ほうれん草とコーンのソテー</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:690kcal   た:23.7g   脂:23.0g   塩:2.1g</p>		<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・鮭の味噌漬け焼き</li> <li>・長芋のバターチーズ焼き</li> <li>・きゅうりと油揚げの酢の物</li> <li>・ブロッコリーの炒め物</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:610kcal   た:30.7g   脂:12.9g   塩:2.3g</p>		<p>8</p> <p>行事のため お弁当は休ませていただきます</p>		<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・十六黒米御飯</li> <li>・豚肉のおかか焼き</li> <li>・スパゲッティサラダ</li> <li>・焼きなすの薬味だれ</li> <li>・もやしと青菜のポン酢和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:594kcal   た:31.6g   脂:11.4g   塩:1.8g</p>		<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>小松菜とじゃこの混ぜご飯</b></li> <li>・魚のハニーマスタード焼き</li> <li>・豆もやしの塩炒め</li> <li>・ごまサラダ</li> <li>・かぼちゃグラタン</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:659kcal   た:31.2g   脂:20.6g   塩:2.7g</p>	
<p>13</p> <p>祝日のため お弁当は休ませていただきます</p>		<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・豚肉のネギ塩焼き</li> <li>・厚揚げの味噌焼き</li> <li>・白菜の卵炒め</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:629kcal   た:32.5g   脂:14.5g   塩:2.1g</p>		<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>大根の炊き込み御飯</b></li> <li>・魚の明太マヨ焼き</li> <li>・ブロッコリーのにんにく炒め</li> <li>・切り昆布の炒め煮</li> <li>・春雨サラダ</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:680kcal   た:31.0g   脂:23.5g   塩:2.8g</p>		<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・<b>照り焼きチキンの柚子こしょう風味</b></li> <li>・長芋と青梗菜の中華風塩炒め</li> <li>・手作り人参ドレッシングサラダ</li> <li>・味噌タレこんにやく</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:640kcal   た:21.4g   脂:24.6g   塩:2.5g</p>		<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦御飯</li> <li>・魚のピザ風チーズ焼き</li> <li>・サツマイモのコロコロサラダ</li> <li>・もやしとちくわの生姜炒め</li> <li>・焼きごぼうとエリンギの甘辛和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:638kcal   た:26.3g   脂:14.8g   塩:2.1g</p>	
<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・魚の味噌ソースかけ</li> <li>・もやしとカニかまの中華和え</li> <li>・スパゲッティナポリタン</li> <li>・大根の粒マスタード和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:682kcal   た:29.0g   脂:22.1g   塩:2.0g</p>		<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・<b>タコライスの具</b></li> <li>・れんこんのオイスターソース炒め</li> <li>・高野豆腐ともやしの炒め物</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:703kcal   た:27.5g   脂:23.8g   塩:2.5g</p>		<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・<b>チキン南蛮</b></li> <li>・野菜のマリネ</li> <li>・きのこのマスタード和え</li> <li>・こんにやくと大根の煮物</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:701kcal   た:21.2g   脂:26.1g   塩:1.9g</p>		<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・魚と野菜の甘酢炒め</li> <li>・炒り豆腐</li> <li>・さつまいものレモン煮</li> <li>・青菜の塩昆布和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:673kcal   た:21.9g   脂:18.2g   塩:1.8g</p>		<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・豚肉と厚揚げの中華炒め</li> <li>・レモン風味サラダ</li> <li>・野菜と豆の煮物</li> <li>・焼きごぼうの甘辛たれ</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:661kcal   た:19.1g   脂:22.4g   塩:2.0g</p>	
<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・魚のハーブ焼き</li> <li>・スクランブルエッグ</li> <li>・春雨のとりみ煮</li> <li>・もやしときゅうりのポン酢和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:675kcal   た:29.4g   脂:23.8g   塩:1.8g</p>		<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナと塩昆布の炊き込み御飯</li> <li>・鶏肉のマスタードパン粉焼き</li> <li>・野菜炒め</li> <li>・タラモサラダ</li> <li>・ほうれん草の胡麻和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:660kcal   た:26.1g   脂:22.6g   塩:2.7g</p>		<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦御飯</li> <li>・<b>魚のポテト衣焼き</b></li> <li>・青梗菜の炒め物</li> <li>・白菜とじゃこの梅和え</li> <li>・お好み焼き</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:649kcal   た:32.4g   脂:11.0g   塩:2.1g</p>		<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・魚の黒酢ソースかけ</li> <li>・小松菜とサクラエビのサラダ</li> <li>・おでん風煮物</li> <li>・ピーマンとツナの炒め物</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:616kcal   た:27.7g   脂:17.3g   塩:2.5g</p>		<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・<b>スコッチエッグ</b></li> <li>・野菜とわかめのサラダ</li> <li>・焼き野菜の梅味噌かけ</li> <li>・もやしの中華和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:738kcal   た:26.4g   脂:24.5g   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]