

2020年2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 ・大豆御飯 ・魚の梅肉がけ ・春雨サラダ ・ほうれん草の胡麻和え ・白菜のにんにく炒め ・漬物 エ:625kcal た:19.4g 脂:8.5g 塩:1.6g	4 ・御飯 ・鶏のパン粉焼き ・高野豆腐ともやしの炒め物 ・長芋のバターチーズ焼き ・スパゲッティナポリタン ・漬物 エ:686kcal た:27.1g 脂:22.0g 塩:2.2g	5 ・麦御飯 ・魚の照り焼き ・野菜のマリネ ・中華風煮物 ・こんにゃくのおかか炒め ・漬物 エ:637kcal た:24.7g 脂:17.0g 塩:2.0g	6 ・御飯 ・肉のみそ漬焼き ・青菜のごま和え ・じゃが芋とベーコンのオープン焼き ・キャベツとれんこんのサラダ ・漬物 エ:709kcal た:28.6g 脂:24.6g 塩:2.4g	7 ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・ごぼうサラダ ・厚揚げのネギ味噌焼き ・ほうれん草と玉ねぎの炒め物 ・漬物 エ:645kcal た:28.9g 脂:19.5g 塩:1.8g
10 ・御飯 ・豚肉のネギ塩焼き ・卵サラダ ・なすときのこのアラビアータ ・もやしとカニカマの中華和え ・漬物 エ:625kcal た:30.7g 脂:16.1g 塩:2.6g	11 祝日のため お弁当は休ませていただきます	12 ・御飯 ・鮭のムニエル ・切り干し大根のサラダ ・ゆず味噌こんにゃく ・青梗菜のねぎじゃこがらめ ・漬物 エ:627kcal た:32.3g 脂:14.0g 塩:2.1g	13 ・十六穀米御飯 ・魚のチリソースかけ ・野菜の塩炒め ・パプリカのおかかまぶし <u>・筑前煮</u> ・漬物 エ:652kcal た:28.3g 脂:14.3g 塩:2.1g	14 ・御飯 ・鶏肉のオニオンソースかけ ・小松菜とサクラエビのサラダ ・さつまいもグラタン ・人参のツナ和え ・漬物 エ:675kcal た:24.7g 脂:21.6g 塩:2.5g
17 ・御飯 ・豚肉のマヨマスタード和え ・マカロニサラダ ・高野豆腐の煮物 ・青菜ののり和え ・漬物 エ:626kcal た:32.7g 脂:15.3g 塩:2.5g	18 ・御飯 ・魚の西京焼き ・小松菜の卵炒め ・ポテトサラダ ・焼きごぼうの甘辛たれ ・漬物 エ:625kcal た:31.8g 脂:14.3g 塩:2.3g	19 ・蓮根の炊き込み御飯 ・鶏の塩から揚げ ・もやしサラダ ・エノキと春菊のごま和え ・焼きなすの薬味だれ ・漬物 エ:634kcal た:22.4g 脂:23.3g 塩:3.0g	20 ・麦御飯 ・魚のトマトソースかけ ・野菜の中華炒め ・大根とツナのサラダ ・味噌じゃが ・漬物 エ:637kcal た:27.0g 脂:14.1g 塩:2.1g	21 ・御飯 ・魚のレモン味噌焼き ・キャベツの甘辛和え ・かぼちやの煮物 ・明太マヨサラダ ・漬物 エ:695kcal た:27.6g 脂:22.8g 塩:2.3g
24 振替休日のため お弁当は休ませていただきます	25 ・御飯 ・鶏肉の香草焼き ・切り干し大根の胡麻和え ・野菜入りスクランブルエッグ ・なすの辛子和え ・漬物 エ:63kcal た:31.3g 脂:15.6g 塩:2.0g	26 ・御飯 ・さばの竜田揚げ ・白滝の梅和え ・カリフラワーのサラダ ・菜の花の和え物 ・漬物 エ:645kcal た:25.8g 脂:22.7g 塩:2.5g	27 ・麦御飯 ・春菊と豚肉のナムル風 ・キャベツとツナのサラダ ・さつま揚げと白菜の中華煮 ・はんぺんのオーロラソースかけ ・漬物 エ:606kcal た:23.9g 脂:16.9g 塩:2.3g	28 ・鶏ごぼうの炊き込み御飯 ・魚のきのこあんかけ ・手作り人参ドレッシングサラダ ・さつま芋の甘煮 ・白菜の炒め物 ・漬物 エ:628kcal た:30.2g 脂:13.4g 塩:2.8g



西南西

<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]