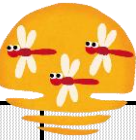




# 2020年11月のお弁当



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
<b>2</b> ・御飯 ・魚のムニエル ・野菜のペペロン炒め ・スパゲッティナポリタン ・青菜とえのきのごま和え ・漬物 エ:647kcal   た:27.9g   脂:16.8g   塩:2.4g	<b>3</b> 祝日のため お弁当は休ませていただきます	<b>4</b> ・ツナと塩昆布の炊き込み御飯 ・鶏肉の香草焼き ・野菜の塩炒め ・大根のサラダ ・ちくわの磯部揚げ ・漬物 エ:660kcal   た:33.0g   脂:21.6g   塩:2.8g	<b>5</b> ・麦御飯 ・魚の梅あんかけ ・ごぼうサラダ ・野菜と卵の炒め物 ・ポテトのチーズ焼き ・漬物 エ:644kcal   た:25.4g   脂:15.3g   塩:2.1g	<b>6</b> ・御飯 ・厚揚げと豚肉の麻婆春雨 ・オープン卵焼きかに玉 ・モヤシのナムル ・きゅうりの酢の物 ・漬物 エ:673kcal   た:29.7g   脂:17.3g   塩:2.2g
<b>9</b> ・御飯 ・魚のマスタード焼き ・マカロニサラダ ・白滝の明太子炒め ・人参、小松菜、油揚げの煮浸し ・漬物 エ:667kcal   た:26.4g   脂:21.9g   塩:2.2g	<b>10</b> ・炊き込みチャーハン ・蒸し鶏のピリ辛だれ ・大根の煮物 ・かぼちゃサラダ ・小松菜とわかめの和え物 ・漬物 エ:624kcal   た:26.9g   脂:12.9g   塩:2.6g	<b>11</b> ・御飯 ・アジフライ トマトソースかけ ・ほうれん草のクリームソースのペンネ ・コールスロー ・ブロッコリーのにんにく炒め ・漬物 エ:657kcal   た:28.0g   脂:21.3g   塩:2.2g	<b>12</b> ・御飯 ・ハンバーグ きのこソース ・野菜炒め ・焼きポテト ・大豆サラダ ・漬物 エ:653kcal   た:22.1g   脂:21.7g   塩:2.2g	<b>13</b> ・麦御飯 ・魚の照り焼き ・根菜サラダ ・わかめの酢の物 ・青菜のソテー ・漬物 エ:679kcal   た:26.2g   脂:18.3g   塩:2.4g
<b>16</b> ・御飯 ・魚の塩焼き ・白菜中華炒め ・はんぺんのチーズ焼き ・なすときのこのアラビアータ ・漬物 エ:629kcal   た:32.8g   脂:15.3g   塩:2.9g	<b>17</b> ・さつまいものおこわ ・鶏肉の唐揚げ ・野菜のマリネ ・チンゲン菜のピリ辛胡麻和え ・ゆかりレンコン ・漬物 エ:678kcal   た:25.6g   脂:18.7g   塩:2.7g	<b>18</b> ・麦御飯 ・八宝菜 ・春雨サラダ ・小松菜の中華和え ・高野豆腐のから揚げ ・漬物 エ:659kcal   た:32.9g   脂:14.9g   塩:2.0g	<b>19</b> ・御飯 ・サバの味噌煮 ・五目煮豆 ・長芋と青梗菜の中華風塩炒め ・白菜のおかかマヨ和え ・漬物 エ:684kcal   た:27.4g   脂:20.1g   塩:1.7g	<b>20</b> ・御飯 ・ドライカレー ・ブロッコリーのサラダ ・ゆで卵のチーズ焼き ・もやしの酢の物 ・漬物 エ:684kcal   た:27.6g   脂:19.7g   塩:2.0g
<b>23</b> 祝日のため お弁当は休ませていただきます	<b>24</b> ・御飯 ・鶏肉のオニオンソースかけ ・春雨サラダ ・ピーマンのじゃこ炒め ・こんにゃくの味噌たれかけ ・漬物 エ:657kcal   た:23.0g   脂:20.5g   塩:2.4g	<b>25</b> ・御飯 ・鮭と野菜のクリーム煮 ・レンコンの炒め物 ・かぼちゃの煮物 ・青菜のマスタード和え ・漬物 エ:601kcal   た:24.2g   脂:10.3g   塩:2.4g	<b>26</b> ・御飯 ・チキンナゲット ・ブロッコリーとエリンギの炒め物 ・野菜のマリネ ・もやしのカレー醤油和え ・漬物 エ:611kcal   た:28.6g   脂:12.6g   塩:2.2g	<b>27</b> ・麦御飯 ・ちゃんちゃん焼き風ホイル焼き ・白菜のサラダ ・もやしとにらの生姜炒め ・厚揚げの照り焼き ・漬物 エ:616kcal   た:30.4g   脂:13.8g   塩:2.2g
<b>30</b> ・十六穀米御飯 ・豚肉のキムチスタミナ焼き ・切り干し大根のサラダ ・野菜のごま和え ・蒸しなすの薬味だれ ・漬物 エ:626kcal   た:29.0g   脂:11.1g   塩:2.3g	<div style="text-align: center;">  <p>★おすすめメニュー★</p> <p>12日:ハンバーグ 17日:さつまいものおこわ&amp;鶏肉のから揚げ</p> <p>19日:サバの味噌煮 20日:ドライカレー</p> <p>25日:鮭と野菜のクリーム煮 27日:ちゃんちゃん焼き風ホイル焼き</p> </div>			

<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。 [管理栄養士:野口 愛美]