



2021年3月のお弁当



3月の木曜日は東京聖栄
大学とのコラボメニューで

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 ・御飯 ・魚の塩焼き ・ソーセージの甘酢炒め ・切り干し大根のサラダ ・もやしの和え物 ・漬物 エ:680kcal た:25.1g 脂:21.9g 塩:2.0g	2 ・御飯 ・ 豚肉と大豆のトマト煮 ・手作り人参ドレッシングサラダ ・サツマイモのお焼き ・ワカメとツナの炒め物 ・漬物 エ:651kcal た:28.6g 脂:12.8g 塩:2.1g	3 ・ 五目ちらし ・ 鶏肉のから揚げ ・春雨サラダ ・中華風煮物 ・こんにゃくの味噌たれかけ ・漬物 エ:613kcal た:26.7g 脂:16.0g 塩:2.7g	4 ・麦御飯 ・ 魚の煮つけ ・きのこ長芋の梅ダレサラダ ・かぼちゃのきんぴら ・マーボ春雨 ・漬物 エ:615kcal た:25.8g 脂:7.9g 塩:2.5g	5 ・御飯 ・鶏肉の塩レモンだれ ・野菜の煮物 ・ <u>にらたま</u> ・白滝の炒め物 ・漬物 エ:629kcal た:29.2g 脂:13.7g 塩:2.5g
8 ・御飯 ・魚のハーブ焼き ・キャベツと干しえびのソテー ・豆苗の鰹節胡麻和え ・カレー風味マカロニサラダ ・漬物 エ:646kcal た:31.7g 脂:20.8g 塩:2.2g	9 ・御飯 ・豚肉と厚揚げの中華炒め ・ナムル ・チヂミ ・なすのトマトチーズ焼き ・漬物 エ:642kcal た:27.2g 脂:17.2g 塩:2.1g	10 ・御飯 ・ 魚のみそ煮 ・ <u>さつま芋のレモン煮</u> ・キャベツと卵の炒め物 ・青菜と人参のごま和え ・漬物 エ:678kcal た:24.7g 脂:16.3g 塩:2.1g	11 ・御飯 ・ キーマカレー ・レモンドレッシングのサラダ ・きのこの炒め物 ・ <u>もやしの酢の物</u> ・漬物 エ:698kcal た:25.9g 脂:19.6g 塩:2.0g	12 ・ 菜の花とツナの混ぜ御飯 ・魚のフライ ・ポテトサラダ ・大根の煮物 ・きゅうりともやしの海苔ゴマ和え ・漬物 エ:658kcal た:28.3g 脂:14.6g 塩:2.5g
15 ・御飯 ・ 鶏肉の香味ソースかけ ・切り昆布の煮物 ・小松菜の胡麻サラダ ・厚揚げのチリソース炒め ・漬物 エ:692kcal た:32.5g 脂:22.7g 塩:2.7g	16 ・麦御飯 ・魚の味噌チーズ焼き ・ほうれん草のパン粉焼き ・ひじきサラダ 梅風味 ・きんぴらごぼう ・漬物 エ:626kcal た:31.5g 脂:12.0g 塩:2.4g	17 ・御飯 ・鮭のタルタルソースかけ ・青菜の塩昆布和え ・ジャガイモときのこの炒め物 ・野菜のグラタン ・漬物 エ:687kcal た:27.8g 脂:21.8g 塩:2.4g	18 ・御飯 ・ 鶏のから揚げ 野菜あんかけ ・キャベツの浅漬け ・もやしサラダ ・ひじき炒め ・漬物 エ:664kcal た:22.9g 脂:23.3g 塩:2.2g	19 都合のため お弁当は休ませていただきます
22 ・御飯 ・豚肉のオニオンソースかけ ・スパゲッティナポリタン ・キャベツとのえのきの酢の物 ・キッシュ ・漬物 エ:644kcal た:33.4g 脂:13.8g 塩:2.5g	23 ・御飯 ・魚の中華あんかけ ・豆腐とわかめのチョレギサラダ ・大根の粒マスタード和え ・春雨の中華煮 ・漬物 エ:658kcal た:27.1g 脂:18.4g 塩:2.0g	24 ・御飯 ・ 魚の西京焼き ・白菜とツナの卵炒め ・かぼちゃサラダ ・焼きごぼうの甘辛たれ ・漬物 エ:627kcal た:31.8g 脂:14.9g 塩:2.1g	25 ・御飯 ・ ハンバーグ ・ナスとベーコンの洋風炒め ・ <u>ブロッコリーのサラダ</u> ・粉ふき芋 ・漬物 エ:628kcal た:19.8g 脂:17.6g 塩:2.0g	26 ・麦御飯 ・魚のたらこマヨネーズ焼き ・豆腐チャンプルー ・ <u>長芋とウドのサラダ</u> ・ピーマンとツナの炒め物 ・漬物 エ:620kcal た:27.6g 脂:17.0g 塩:2.2g
29 ・麦御飯 ・ 魚のパン粉焼き ・切り干し大根と小松菜のツナ炒め ・わかめの酢の物 ・白菜の中華あんかけ ・漬物 エ:626kcal た:31.8g 脂:10.1g 塩:2.1g	30 ・十六穀米御飯 ・ 鶏肉のトマトクリームソースかけ ・ほうれん草とコーンの炒め物 ・レンコンサラダ ・かぼちゃの煮物 ・漬物 エ:683kcal た:22.7g 脂:22.0g 塩:2.4g	31 ・御飯 ・ 豚肉の生姜焼き ・ <u>大学芋</u> ・卵サラダ ・青菜のポン酢和え ・漬物 エ:680kcal た:22.4g 脂:21.3g 塩:2.6g	人気メニューのご紹介 ～お魚もお肉も両方好評いただいております～ 3日：五目ちらし 4日：魚の煮つけ 12日：菜の花とツナの混ぜご飯 18日：鶏のから揚げ 25日：ハンバーグ 31日：豚肉の生姜焼き	

<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]