

2021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
3 祝日のため お弁当は休ませていただきます	4 祝日のため お弁当は休ませていただきます	5 祝日のため お弁当は休ませていただきます 	6 ・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:689kcal た:27.0g 脂:22.4g 塩:1.9g	7 ・御飯 ・ポークチャップ ・マカロニグラタン ・コールスローサラダ ・もやしのカレー醤油和え ・漬物 エ:639kcal た:28.9g 脂:13.2g
10 ・麦御飯 ・魚の香味ソースかけ ・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:655kcal た:28.2g 脂:20.6g 塩:2.1g	11 ・御飯 ・ ・ホイコーロー ・かぶの塩炒め ・ナムル ・トマトときゅうりの胡麻和え ・漬物 エ:648kcal た:31.6g 脂:16.4g 塩:2.3g	12 ・ ・そら豆ご飯 ・ ・鶏のから揚げ ・人参、小松菜、油揚げの煮浸し ・高野豆腐ともやしの炒め物 ・スパゲッティナポリタン ・漬物 エ:630kcal た:30.2g 脂:13.9g 塩:2.8g 	13 ・御飯 ・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 ・卵サラダ ・漬物 エ:630kcal た:30.2g 脂:13.9g 塩:2.7g	14 ・麦御飯 ・ ・サーモンバーグ ・野菜のコンソメ煮 ・手作り人参ドレッシングサラダ ・ピーマンとツナの和え物 ・漬物 エ:651kcal た:31.7g 脂:13.7g 塩:2.4g
17 ・御飯 ・鶏肉のハーブ焼き ・玉ねぎと卵のカレー炒め ・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:630kcal た:30.9g 脂:17.9g 塩:2.6g	18 ・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:690kcal た:26.3g 脂:18.7g 塩:2.4g	19 ・御飯 ・ ・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:704kcal た:20.3g 脂:21.4g 塩:2.5g 	20 ・十六黒米御飯 ・魚の中華あんかけ ・オープン卵焼きかに玉 ・じゃが芋の明太マヨチーズ焼き ・ ・ごぼうのサラダ ・漬物 エ:671kcal た:29.0g 脂:19.9g 塩:2.0g	21 ・御飯 ・鶏肉と野菜の塩麹炒め ・ほうれん草の白和え ・かぼちゃの煮物 ・青菜のからし和え ・漬物 エ:651kcal た:31.7g 脂:13.7g 塩:2.4g
24 ・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:616kcal た:25.8g 脂:22.3g 塩:2.2g	25 ・御飯 ・豚肉の竜田揚げ ・大根とツナのサラダ ・パプリカとナスの味噌炒め ・しめじと小松菜のレモン和え ・漬物 エ:691kcal た:16.1g 脂:31.6g 塩:2.2g	26 ・白滝とツナの炊き込み御飯 ・魚のムニエル ・野菜炒め ・大豆サラダ ・大学芋 ・漬物 エ:656kcal た:29.8g 脂:13.1g 塩:2.5g	27 ・御飯 ・ ・マヨのつけ焼肉だれハンバーグ ・野菜のマリネ ・もやし中華和え ・切干大根の煮物 ・漬物 エ:643kcal た:23.3g 脂:19.0g 塩:2.2g	28 ・御飯 ・ ・鶏肉のトマト煮 ・ ・カレー風味ポテトサラダ ・大根ときゅうりの甘酢和え ・ ・焼きごぼうの甘辛たれ ・漬物 エ:638kcal た:29.5g 脂:13.4g 塩:2.5g
31 ・御飯 ・鶏肉のオニオンソースかけ ・春雨の酢の物 ・パプリカのツナ和え ・さつま芋のレモン煮 ・漬物 エ:668kcal た:21.1g 脂:18.0g 塩:2.4g	旬の食材  キャベツ ごぼう 新玉 新じゃが そら豆 たけのこ			☆5月のおすすめメニュー☆ 11日:ホイコーロー 12日:そら豆ご飯 14日:サーモンバーグ 19日:コロッケ 27日:マヨのつけ焼肉だれハンバーグ 28日:鶏肉のトマト煮

<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]