



# 2021年12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>寒い季節になりましたね。身体を温めるには、生姜やんにんにく、玉ねぎなどがおすすめです。 </p> <p>12月の火曜日は11月に引き続き、『<b>元気食堂×東京聖栄大学のコラボメニュー</b>』になります。</p>		<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・魚の竜田揚げ</li> <li>・<u>ブロッコリーのサラダ</u></li> <li>・豆腐のカレー炒め</li> <li>・ゆず大根</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:699kcal   た:26.5g   脂:26.2g   塩:2.2g</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・シーフードピラフ</li> <li>・鶏肉のチリソースかけ</li> <li>・春雨の中華サラダ</li> <li>・野菜の胡麻味噌和え</li> <li>・ワカメとツナの炒め物</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:742kcal   た:30.4g   脂:28.9g   塩:2.6g</p>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・魚のカレーマヨパン粉焼き</li> <li>・卵サラダ</li> <li>・じゃが芋のガーリック焼き</li> <li>・青梗菜のねぎじゃこがらめ</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:598kcal   た:26.8g   脂:15.9g   塩:2.5g</p>
<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・豚肉の生姜焼き</li> <li>・ひじきサラダ</li> <li>・なすのみそ炒め</li> <li>・もやしのナムル</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:691kcal   た:29.3g   脂:25.5g   塩:2.8g</p>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦御飯</li> <li>・油淋鶏 </li> <li>・<u>さつま芋のバター煮</u></li> <li>・大豆サラダ</li> <li>・<u>小松菜のわさび和え</u></li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:708kcal   た:27.8g   脂:17.1g   塩:2.5g</p>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・魚のポン酢ソースかけ</li> <li>・<u>小松菜、油揚げの煮浸し</u></li> <li>・れんこんのオイスターソース炒め</li> <li>・味噌じゃが</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:585kcal   た:23.7g   脂:11.5g   塩:2.0g</p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・肉団子と春雨の中華煮</li> <li>・<u>ほうれんそうの白和え</u></li> <li>・<u>ブロッコリーときのこのサラダ</u></li> <li>・チヂミ</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:687kcal   た:24.8g   脂:18.9g   塩:1.9g</p>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・魚のピカタ</li> <li>・野菜の煮物</li> <li>・オニオンドレッシングサラダ</li> <li>・ピーマンとツナの和え物</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:580kcal   た:34.7g   脂:10.2g   塩:2.6g</p>
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・豚肉と野菜の中華炒め</li> <li>・チンゲンサイと厚揚げの炒め煮</li> <li>・<u>さつま芋のチーズ焼き</u></li> <li>・わかめの酢の物</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:677kcal   た:24.3g   脂:20.4g   塩:2.2g</p>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯 </li> <li>・ガパオライスの具</li> <li>・焼き野菜</li> <li>・ゆで卵のねぎソースかけ</li> <li>・きゅうりのピクルス</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:614kcal   た:25.3g   脂:19.2g   塩:3.2g</p>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦御飯</li> <li>・魚のにんにくトマト焼き</li> <li>・青梗菜と卵のトロみ煮</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・白滝の炒め物</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:587kcal   た:26.0g   脂:13.2g   塩:2.4g</p>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・トンカツ</li> <li>・レンコンとサツマイモの炒め物</li> <li>・レモン風味サラダ</li> <li>・<u>エノキと春菊のごま和え</u></li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:698kcal   た:24.3g   脂:23.0g   塩:2.9g</p>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじきの炊き込み御飯</li> <li>・魚のオニオンソースかけ</li> <li>・かぼちゃサラダ</li> <li>・<u>かぶのそぼろあん</u></li> <li>・青菜のマスタード和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:584kcal   た:25.2g   脂:15.6g   塩:2.9g</p>
<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・魚のきのこあんかけ</li> <li>・春雨のカレー炒め</li> <li>・切り干し大根のサラダ</li> <li>・青菜のくるみ味噌和え</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:633kcal   た:23.0g   脂:21.0g   塩:1.8g</p>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンピラフ </li> <li>・デミグラスハンバーグ</li> <li>・マッシュポテト</li> <li>・<u>ブロッコリーのアーリオオーリオ</u></li> <li>・野菜のピクルス</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:687kcal   た:30.1g   脂:22.3g   塩:3.0g</p>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・麦御飯</li> <li>・鶏肉のカレー風味焼き</li> <li>・手作り人参ドレッシングサラダ</li> <li>・茄子のパン粉焼き</li> <li>・ウインナーと大豆のコンソメ煮</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:641kcal   た:24.5g   脂:22.4g   塩:2.7g</p>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・御飯</li> <li>・魚の辛子味噌焼き</li> <li>・<u>小松菜とサクラエビのサラダ</u></li> <li>・筑前煮 </li> <li>・大学芋</li> <li>・漬物</li> </ul> <p>エ:677kcal   た:27.8g   脂:19.6g   塩:2.7g</p>	<p><b>24</b></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><b>27</b></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><b>28</b></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><b>29</b></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><b>30</b></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><b>31</b></p> <p>冬季休業のため お弁当は休ませていただきます</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:石澤 智美]

