

# 2022年 10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 FAX03-3607-3186

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
日付	3日				4日				5日				6日				7日			
献立	御飯 豚肉のバーベキューソース 小松菜の煮浸し なすのチーズ焼き わかめサラダ 漬物				御飯 チキンカツ 野菜のトマト煮 彩り卵炒め きのこのにんにく醤油 漬物				栗ときのこの御飯 煮魚 胡麻ドレッシングサラダ かぼちゃのいとこ煮 きゅうりと長芋の梅和え 漬物				都合により お弁当は休ませていただきます				十六穀米御飯 魚のカレーマヨパン粉焼き さつま芋入りポテトサラダ 青梗菜のソテー ピーマンの肉味噌和え 漬物			
栄養価	エネルギー: 528kcal	タンパク: 26.0g	脂質: 13.0g	食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 671kcal	タンパク: 26.6g	脂質: 25.7g	食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 483kcal	タンパク: 23.1g	脂質: 5.1g	食塩相当量: 3.2g					エネルギー: 608kcal	タンパク: 23.8g	脂質: 22.4g	食塩相当量: 2.5g
日付	10日				11日				12日				13日				14日			
献立	祝日のため お弁当は休ませていただきます 				御飯 鶏肉のきのこあんかけ 卵サラダ 味噌タレこんにやく もやしの塩昆布和え 漬物				御飯 ハンバーグ 大根とサクラエビの炒め物 焼きポテトの味噌バターソテー 人参のツナ和え 漬物				麦御飯 魚の味噌チーズ焼き さつま芋のスティックサラダ 根菜の煮物 春雨の中華和え 漬物				御飯 豚肉の香味ソース 豆苗の卵炒め かぼちゃの胡麻おかか和え マカロニのクリーム煮 漬物			
栄養価					エネルギー: 569kcal	タンパク: 24.0g	脂質: 19.7g	食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 558kcal	タンパク: 23.5g	脂質: 16.2g	食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 648kcal	タンパク: 24.6g	脂質: 23.5g	食塩相当量: 3.4g	エネルギー: 588kcal	タンパク: 28.5g	脂質: 15.7g	食塩相当量: 3.3g
日付	17日				18日				19日				20日				21日			
献立	御飯 魚のみぞれソース もやしとちくわの生姜炒め ひじきサラダ 茄子のお浸し 漬物				御飯 鶏肉のレモン風味焼き 野菜のマリネ ポトフ煮物 ほうれん草のなめ茸和え 漬物				ツナの炊き込み御飯 魚の黒酢あんかけ 切り干し大根のサラダ 卵と厚揚げ煮 蓮根とベーコンのチーズ炒め 漬物				麦御飯 豚肉ともやしのオイスターソース炒め かぼちゃの煮物 大豆サラダ なます 漬物				御飯 ガパオライスの具 さつま芋のレモン煮 小松菜とツナの炒め物 きのこのマスタード和え 漬物			
栄養価	エネルギー: 526kcal	タンパク: 24.3g	脂質: 16.8g	食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 537kcal	タンパク: 23.4g	脂質: 17.1g	食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 627kcal	タンパク: 29.4g	脂質: 25.9g	食塩相当量: 4.0g	エネルギー: 556kcal	タンパク: 25.8g	脂質: 14.9g	食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 511kcal	タンパク: 22.3g	脂質: 10.9g	食塩相当量: 2.9g
日付	24日				25日				26日				27日				28日			
献立	都合により お弁当は休ませていただきます				御飯 鶏肉の照り焼き 焼き野菜のオープン焼き ごぼうのサラダ 白菜の柚子胡椒和え 漬物				さつまいも御飯 豚肉のニラ玉炒め ソーメンチャンプルー もやしサラダ かぶの生姜酢和え 漬物				御飯 鶏肉のチリソースかけ 野菜の塩炒め 高野豆腐の煮物 エリンギのバター醤油焼き 漬物				御飯 魚のきのこクリームソース ぎんなんの煮物 チヂミ 青梗菜のからし和え 漬物			
栄養価					エネルギー: 585kcal	タンパク: 22.8g	脂質: 20.5g	食塩相当量: 3.4g	エネルギー: 559kcal	タンパク: 27.0g	脂質: 13.9g	食塩相当量: 3.7g	エネルギー: 542kcal	タンパク: 25.0g	脂質: 16.5g	食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 521kcal	タンパク: 25.0g	脂質: 6.2g	食塩相当量: 3.0g
日付	31日				☆今月のおすすめメニュー☆ 5日：栗ときのこの御飯 26日：さつまいも御飯 28日：魚のきのこクリームソース ぎんなんの煮物 31日：かぼちゃコロッケ				10月25日(火)は元気食堂×東京聖栄大学のコラボメニューになります。 喫茶 Farineでは、鶏肉の照り焼きと焼き野菜と一緒にのせた 『鶏肉の照り焼き丼』として提供致します。 この機会の是非ご賞味ください！ 											
献立	御飯 かぼちゃコロッケ スパゲッティペペロンチーノ ブロッコリーの胡麻和え 玉ねぎとピーマンのカレー炒め 漬物																			
栄養価	エネルギー: 632kcal	タンパク: 17.6g	脂質: 17.4g	食塩相当量: 2.7g																

※下線のついたメニューには季節の食材を使っています。  
 ※食材の入荷状況等により、献立は変更になる場合があります。  
 ※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]