

# 2022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 FAX03-3607-3186

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日															
日付	1日		2日		3日		4日													
献立	<b>弁当価格変更のお知らせ</b> <b>税抜601円(税込650円)</b> に変更になります。  度重なる原材料の高騰により、誠に不本意ながら弁当価格を改定させていただきましたことになりました。ご理解いただきますようお願い申し上げます。		都合によりお弁当は休ませていただきます		祝日のためお弁当は休ませていただきます		麦御飯 豚肉の生姜焼き トマトと卵の炒め物 ほうれん草とえのきの胡麻和え 大根の酢の物 漬物													
栄養価	エネルギー: 539kcal	タンパク: 24.6g	脂質: 15.6g	食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 512kcal	タンパク: 27.2g	脂質: 11.9g	食塩相当量: 2.2g												
日付	7日		8日		9日		10日		11日											
献立	御飯 魚のムニエル マカロニサラダ 長芋ときのこの海苔バター焼き 白滝の明太子炒め 漬物		御飯 鶏肉のにんにくポン酢焼き カレー風味ラタトゥイユ 大豆サラダ 小松菜、油揚げ、人参の煮浸し 漬物		麦御飯 豚肉の胡麻味噌炒め さつまいもの甘煮 ブロッコリーのサラダ ゆかりれんこん 漬物		御飯 煮魚 お好み焼き 野菜のピクルス かぼちゃのオープン焼き 漬物		炊き込みチャーハン 蒸し鶏のピリ辛だれ じゃが芋の照り煮 ほうれん草のクリームペンネ かぶの柚子和え 漬物											
栄養価	エネルギー: 513kcal	タンパク: 24.9g	脂質: 10.3g	食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 600kcal	タンパク: 26.1g	脂質: 22.3g	食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 593kcal	タンパク: 25.9g	脂質: 16.7g	食塩相当量: 2.3g	エネルギー: 519kcal	タンパク: 23.8g	脂質: 9.4g	食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 626kcal	タンパク: 27.6g	脂質: 19.6g	食塩相当量: 4.8g
日付	14日		15日		16日		17日		18日											
献立	御飯 魚の塩焼き 白菜の中華炒め なすときのこのアラビータ はんぺんのチーズ焼き 漬物		御飯 根菜ゴロゴロ和風酢豚 コールスローサラダ ブロッコリーのガーリック炒め 煮卵 漬物		麦御飯 魚のフライ タルタルソース 大根の煮物 かぼちゃサラダ 小松菜とツナの塩昆布和え 漬物		御飯 鶏肉のクリーム煮 根菜サラダ スパゲッティナポリタン 刻み昆布の煮物 漬物		チキンピラフ デミグラスハンバーグ チーズ入りマッシュポテト わかめときゃべつのナムル 焼きごぼうの甘辛たれ 漬物											
栄養価	エネルギー: 605kcal	タンパク: 28.3g	脂質: 20.7g	食塩相当量: 3.2g	エネルギー: 628kcal	タンパク: 28.3g	脂質: 21.2g	食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 653kcal	タンパク: 27.2g	脂質: 23.0g	食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 631kcal	タンパク: 25.6g	脂質: 22.0g	食塩相当量: 3.1g	エネルギー: 635kcal	タンパク: 28.7g	脂質: 22.1g	食塩相当量: 3.8g
日付	21日		22日		23日		24日		25日											
献立	御飯 豚肉のキムチスタミナ焼き 春雨サラダ こんにやくと油揚げのきんぴら 野菜のペペロン炒め 漬物		ターメリックライス タンドリーチキン 野菜のマリネ かぼちゃのトマトクリーム煮 ほうれん草の和え物 漬物		祝日のためお弁当は休ませていただきます		御飯 鮭のちゃんちゃんホイール焼き もやしとにらの生姜炒め 厚揚げの照り焼き 白菜のサラダ 漬物		十六穀米御飯 肉団子の甘酢あん 卵入りポテトサラダ 切干大根の煮物 ピーマンのじゃこ和え 漬物											
栄養価	エネルギー: 550kcal	タンパク: 24.3g	脂質: 16.4g	食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 577kcal	タンパク: 24.7g	脂質: 18.8g	食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 512kcal	タンパク: 26.4g	脂質: 12.6g	食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 625kcal	タンパク: 24.5g	脂質: 22.7g	食塩相当量: 1.9g				
日付	28日		29日		30日		☆元気食堂×東京聖栄大学のコラボメニュー☆ 毎週火曜日 1日: ピリ辛焼きそば(cafe Farine 店内にて提供) 8日: カレー風味ラタトゥイユ(弁当) ラタトゥイユ風カレー(cafe Farine 店内にて提供) 15日: 根菜ゴロゴロ和風酢豚 22日: バターチキンカレー(cafe Farine 店内にて提供) 29日: 鶏肉の照り焼き丼(cafe Farine 店内にて提供)													
献立	御飯 魚のオニオンガーリックソース チンゲン菜のかに玉あんかけ ひじきときのこの胡麻マヨサラダ 焼きなすの薬味だれ 漬物		御飯 鶏肉の照り焼き 焼き野菜のオープン焼き 根菜のきんぴら 豆もやしの酢の物 漬物		御飯 魚の味噌煮 五目煮豆 長芋と小松菜の中華炒め 大根のおかかマヨ和え 漬物															
栄養価	エネルギー: 507kcal	タンパク: 25.6g	脂質: 11.3g	食塩相当量: 3.4g	エネルギー: 564kcal	タンパク: 23.3g	脂質: 16.8g	食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 552kcal	タンパク: 24.9g	脂質: 18.4g	食塩相当量: 2.6g								

※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]