

2022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 FAX03-3607-3186

日付	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
日付	おすすめメニュー			1日	2日	
献立	2日：魚の竜田揚げ 6日：豚ひき肉と厚揚げのピリ辛炒め 8日：里芋ときのこの炊き込み御飯 9日：肉団子と春雨の中華煮 15日：味噌カツ 20日：鶏肉のカレートマトソース 22日：和風おろしハンバーグ			『元気食堂×東京聖栄大学のコラボメニュー』 (cafe Farine 店内にて提供) 6日：豚ひき肉のピリ辛焼きそば 13日：ラタトゥイユ風カレー 20日：バターチキンカレー	御飯 鶏肉のチリソースかけ 春雨の中華サラダ じゃが芋の煮物 野菜の胡麻味噌和え 漬物	麦御飯 魚の竜田揚げ 炒り豆腐 さつま芋とブロッコリーのサラダ きゅうりの酢の物 漬物
栄養価				エネルギー: 580kcal タンパク: 25.4g 脂質: 17.0g 食塩相当量: 2.3g	エネルギー: 674kcal タンパク: 24.6g 脂質: 27.3g 食塩相当量: 2.4g	
日付	5日	6日	7日	8日	9日	
献立	御飯 魚の胡麻焼き ひじきの梅マヨサラダ なすの味噌だれ もやしのナムル 漬物	御飯 豚ひき肉と厚揚げのピリ辛炒め 卵サラダ さつま芋と南瓜のチーズ焼き きのことごぼうのきんぴら 漬物	御飯 鶏肉のから揚げ オニオンドレッシングサラダ かぶの柚子あんかけ ピーマンとツナの和え物 漬物	里芋ときのこの炊き込み御飯 魚の西京焼き 蓮根のオイスターソース炒め かぼちゃの煮物 白菜のからし和え 漬物	十六穀米御飯 肉団子と春雨の中華煮 ほうれん草の白和え ブロッコリーときのこのサラダ チヂミ 漬物	
栄養価	エネルギー: 521kcal タンパク: 22.5g 脂質: 13.9g 食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 602kcal タンパク: 24.7g 脂質: 21.7g 食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 666kcal タンパク: 24.6g 脂質: 24.3g 食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 489kcal タンパク: 24.4g 脂質: 7.9g 食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 690kcal タンパク: 24.8g 脂質: 22.4g 食塩相当量: 2.7g	
日付	12日	13日	14日	15日	16日	
献立	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 青梗菜と油揚げの炒め煮 スパゲッティペロンチーノ わかめの酢の物 漬物	御飯 鶏肉のマスタード焼き カレー風味ラタトゥイユ 大豆サラダ 里芋の煮っころがし 漬物	御飯 魚のピカタ 高野豆腐の煮物 りんごときやべつのサラダ ふろふき大根 漬物	御飯 味噌カツ えのきと春菊の胡麻和え 蓮根とさつま芋の中華煮 豆もやしのピリ辛炒め 漬物	麦御飯 照り焼きチキンの柚子胡椒風味 青梗菜と卵のとろみ煮 ポテトサラダ 白滝とピーマンの甘辛炒め 漬物	
栄養価	エネルギー: 528kcal タンパク: 24.9g 脂質: 13.2g 食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 596kcal タンパク: 25.7g 脂質: 20.6g 食塩相当量: 3.4g	エネルギー: 522kcal タンパク: 24.3g 脂質: 15.1g 食塩相当量: 2.3g	エネルギー: 613kcal タンパク: 24.6g 脂質: 18.6g 食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 564kcal タンパク: 24.4g 脂質: 19.3g 食塩相当量: 3.1g	
日付	19日	20日	21日	22日	23日	
献立	御飯 魚のきのこあんかけ 小松菜のくるみ味噌和え 和風チャブチエ 切り干し大根のサラダ 漬物	御飯 鶏肉のカレートマトソース かぼちゃサラダ 玉ねぎと人参のマリネ 焼きなすの薬味だれ 漬物	御飯 ボークチャップ 手作り人参ドレッシングサラダ 豆苗とじゃが芋の卵炒め 筍のおかか煮 漬物	麦御飯 和風おろしハンバーグ レモン風味サラダ 長芋のチーズチヂミ 椎茸と竹輪の煮物 漬物	ケチャップライス 魚のクリームソース エッグチキンサラダ ポトフ きゅうりのピクルス 漬物	
栄養価	エネルギー: 583kcal タンパク: 23.9g 脂質: 20.4g 食塩相当量: 2.9g	エネルギー: 573kcal タンパク: 22.2g 脂質: 19.7g 食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 609kcal タンパク: 19.2g 脂質: 26.0g 食塩相当量: 3.1g	エネルギー: 608kcal タンパク: 25.0g 脂質: 17.1g 食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 490kcal タンパク: 25.8g 脂質: 9.8g 食塩相当量: 2.9g	
日付	26日	27日	28日	29日	30日	
献立	十六穀米御飯 魚のムニエル タルタルソース 野菜炒め マカロニサラダ 味噌タレこんにやく 漬物	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ きゃべつと卵の中華炒め ほうれん草の塩昆布和え 漬物	冬季休業のため お弁当は休ませていただきます		冬季休業のため お弁当は休ませていただきます	
栄養価	エネルギー: 538kcal タンパク: 24.8g 脂質: 13.0g 食塩相当量: 2.3g	エネルギー: 600kcal タンパク: 24.9g 脂質: 21.6g 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]



良い年を
お迎え下さい