

2022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 FAX03-3607-3186

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日							
日付	2日				3日				4日				5日				6日							
献立	御飯 鶏肉の香味ソースかけ なすと厚揚げの味噌炒め ひじきサラダ 小松菜のポン酢和え 漬物				祝日の為 お弁当はお休みさせていただきます				祝日の為 お弁当はお休みさせていただきます				祝日の為 お弁当はお休みさせていただきます				御飯 魚の甘酢あんかけ 切り干し大根のサラダ 茄子のめんつゆバター焼き チンゲン菜のねぎじゃこがらめ 漬物							
栄養価	エネルギー: 561kcal	タンパク: 26.1g	脂質: 18.0g	食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 561kcal	タンパク: 26.1g	脂質: 18.0g	食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 561kcal	タンパク: 26.1g	脂質: 18.0g	食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 561kcal	タンパク: 26.1g	脂質: 18.0g	食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 552kcal	タンパク: 22.9g	脂質: 18.5g	食塩相当量: 2.8g				
日付	9日				10日				11日				12日				13日							
献立	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				長芋の混ぜ御飯 魚の味噌ソースかけ さつま芋とブロッコリーのサラダ 大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え 漬物				御飯 回鍋肉 かぶの塩炒め ナムル トマトときゅうりの甘酢和え 漬物				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				御飯 鶏肉のから揚げ 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							
栄養価	エネルギー: 599kcal	タンパク: 26.0g	脂質: 20.9g	食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 585kcal	タンパク: 24.6g	脂質: 18.9g	食塩相当量: 3.8g	エネルギー: 508kcal	タンパク: 25.3g	脂質: 11.1g	食塩相当量: 3.0g	エネルギー: 580kcal	タンパク: 29.5g	脂質: 14.7g	食塩相当量: 3.3g	エネルギー: 707kcal	タンパク: 28.0g	脂質: 25.5g	食塩相当量: 3.2g				
日付	16日				17日				18日				19日				20日							
献立	御飯 鶏肉のオニオンソース 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				御飯 魚の胡麻味噌焼き さつま芋の甘煮 卵サラダ ほうれん草とコーンの炒め物 漬物				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				白滝とツナの炊き込み御飯 魚のムニエル 野菜炒め ごぼうのサラダ 大学芋 漬物				御飯 コロケ 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							
栄養価	エネルギー: 552kcal	タンパク: 23.7g	脂質: 16.7g	食塩相当量: 3.7g	エネルギー: 593kcal	タンパク: 25.5g	脂質: 17.6g	食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 674kcal	タンパク: 18.9g	脂質: 31.2g	食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 590kcal	タンパク: 24.8g	脂質: 15.5g	食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 645kcal	タンパク: 20.1g	脂質: 19.4g	食塩相当量: 2.7g				
日付	23日				24日				25日				26日				27日							
献立	御飯 豚肉の焼肉だれ 野菜のマリネサラダ 切干大根の煮物 豆もやしの中華和え 漬物				御飯 魚のトマトソース 茄子とエリンギの炒め物 厚揚げの煮物 きゅうりの塩昆布和え 漬物				御飯 鶏肉と野菜の塩麴炒め ほうれん草の白和え かぼちゃの煮物 白菜のからし和え 漬物				十六黒米御飯 魚の中華あんかけ ひじき入り炒り卵 大豆サラダ じゃが芋の明太マヨチーズ焼き 漬物				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							
栄養価	エネルギー: 525kcal	タンパク: 26.2g	脂質: 12.3g	食塩相当量: 2.3g	エネルギー: 529kcal	タンパク: 23.9g	脂質: 15.5g	食塩相当量: 2.9g	エネルギー: 546kcal	タンパク: 22.7g	脂質: 13.1g	食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 645kcal	タンパク: 29.5g	脂質: 25.7g	食塩相当量: 3.4g	エネルギー: 609kcal	タンパク: 26.7g	脂質: 22.6g	食塩相当量: 2.5g				
日付	30日				31日				<div style="text-align: center;">  <p>☆5月のおすすめメニュー☆</p> <p>11日:ホイコーロー 12日:サーモンバーグ</p> <p>19日:白滝とツナの炊き込み御飯 20日:コロケ</p> <p>25日:鶏肉と野菜の塩麴炒め 31日:ハンバーグ照り焼きソース</p>  </div>															
献立	御飯 魚のポン酢ソテー 春雨の酢の物 さつま芋のレモン煮 パプリカのじゃこ和え 漬物				御飯 ハンバーグ 照り焼きソース カレー風味ポテトサラダ 大根の甘酢和え 焼きごぼうの甘辛たれ 漬物																			
栄養価	エネルギー: 532kcal	タンパク: 21.9g	脂質: 10.6g	食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 604kcal	タンパク: 23.6g	脂質: 19.0g	食塩相当量: 2.8g																