

2022年1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
3 冬季休業のため お弁当は休ませていただきます 	4 都合のため お弁当は休ませていただきます 	5 ・御飯 ・豚肉のネギ塩焼き ・ツナとキャベツのパペロンチーノ ・白菜と卵の中華炒め ・ナスのチーズ焼き ・漬物 エ:644kcal た:35.6g 脂:14.7g 塩:3.2g	6 ・御飯 ・鮭の味噌漬け焼き ・長芋のバターチーズ焼き ・きゅうりと油揚げの酢の物 ・ブロッコリーの炒め物 ・漬物 エ:604kcal た:31.0g 脂:12.9g 塩:2.7g	7 ・小松菜とじゃこの混ぜご飯 ・鶏つくね 甘辛たれ ・サツマイモのサラダ ・擬製豆腐 ・豆苗の和え物 ・漬物 エ:624kcal た:28.1g 脂:17.1g 塩:3.3g
10 祝日のため お弁当は休ませていただきます 	11 ・麦御飯 ・鶏肉のハニーオニオンソースかけ ・切り干し大根の煮物 ・キャベツとカニかまの塩ごま油和え ・ほうれん草とコーンのソテー ・漬物 エ:666kcal た:25.7g 脂:20.0g 塩:2.6g	12 ・御飯 ・魚の照り焼き ・豆もやしの塩炒め ・ごまサラダ ・かぼちゃグラタン ・漬物 エ:633kcal た:26.1g 脂:22.5g 塩:2.3g	13 ・御飯 ・豚肉のピカタ ・スパゲッティサラダ ・焼きなすの薬味だれ ・青菜のボン酢和え ・漬物 エ:601kcal た:32.2g 脂:14.2g 塩:2.0g	14 ・大根の炊き込み御飯 ・魚の明太マヨ焼き ・ブロッコリーのにんにく炒め ・切り昆布の炒め煮 ・春雨サラダ ・漬物 エ:656kcal た:27.9g 脂:22.3g 塩:2.5g
17 ・御飯 ・魚の味噌ソースかけ ・もやしと青菜のサラダ ・たまねぎの卵炒め ・焼きごぼうとエリンギの甘辛和え ・漬物 エ:661kcal た:28.5g 脂:22.0g 塩:2.5g	18 ・十六穀米御飯 ・鶏の彩り黒酢あんかけ ・根菜の塩きんぴら ・小松菜の柚子和え ・大学かぼちゃ ・漬物  エ:709kcal た:23.5g 脂:18.0g 塩:2.5g	19 行事のため お弁当は休ませていただきます 	20 ・御飯 ・魚のピザ風チーズ焼き ・サツマイモのコロコロサラダ ・もやしとちくわの生姜炒め ・ひじきと人参のごま味噌 ・漬物 エ:618kcal た:26.3g 脂:14.0g 塩:2.5g	21 ・御飯 ・豚肉と厚揚げの中華炒め ・フレンチサラダ ・野菜と豆の煮物 ・ピーマンとツナの炒め物 ・漬物 エ:609kcal た:24.3g 脂:17.3g 塩:2.6g
24 ・御飯 ・鶏肉のハーブ焼き ・スクランブルエッグ ・マカロニサラダ ・白菜とじゃこの梅和え ・漬物 エ:700kcal た:28.2g 脂:27.3g 塩:2.1g	25 ・麦御飯 ・魚の野菜の甘酢あんかけ ・春雨のとろみ煮 ・さつまいものレモン煮 ・青菜の塩昆布和え ・漬物 エ:736kcal た:24.5g 脂:22.4g 塩:3.5g	26 ・御飯 ・麻婆豆腐 ・青梗菜の炒め物 ・焼きごぼうの甘辛たれ ・ジャーマンポテト ・漬物  エ:627kcal た:22.2g 脂:18.2g 塩:2.8g	27 ・御飯 ・魚のおろしポン酢かけ ・小松菜とサクラエビのサラダ ・大豆とさつまいもの甘辛煮 ・きのこのマスタード和え ・漬物 エ:670kcal た:31.9g 脂:20.1g 塩:2.2g	28 ・ツナと塩昆布の炊き込み御飯 ・鶏肉の塩から揚げ ・野菜のマリネ ・おでん風煮物 ・ほうれん草の胡麻和え ・漬物 エ:705kcal た:27.5g 脂:21.5g 塩:3.7g
31 ・御飯 ・豚肉のピリ辛ガーリック炒め ・わかめと野菜のサラダ ・焼き野菜の梅味噌かけ ・モヤシの中華和え ・漬物 エ:601kcal た:20.5g 脂:20.4g 塩:2.9g	 <h2>本年もかがやけ弁当をよろしくお願ひ申し上げます</h2> <p>☆おすすめメニュー☆ 7日：小松菜とじゃこの混ぜご飯・鶏つくね 12日：魚の照り焼き 14日：魚の明太マヨ焼き 24日：鶏肉のハーブ焼き 28日：ツナと塩昆布の炊き込み御飯・鶏肉の塩唐揚げ</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]