



2022年4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
 おすすめメニュー				
1日：麻婆厚揚げ 6日：魚のカレー風味から揚げ 8日：ドライカレー 12日：魚の竜田揚げ 15日：ガパオライス 22日：魚の唐揚げ 甘辛たれ漬け 28日：魚の明太クリームソース			☆4月の旬の食材☆ 筍・にら・きゃべつ グリーンピース うど・新玉ねぎ スナップエンドウ	
エ:654kcal た:24.3g 脂:20.5g 塩:2.4g				
4 ・御飯 ・鶏肉のチーズ焼き ・なすのカレー炒め ・春雨サラダ ・ピーマンとツナの和え物 ・漬物	5 ・御飯 ・魚のみそ煮 ・鶏肉と野菜の煮物 ・長芋のサラダ ・青菜のおかか和え ・漬物	6 ・御飯 ・魚のカレー風味から揚げ ・かぶとほうれん草のクリーム煮 ・野菜の甘酢漬け ・さつまいもの甘煮 ・漬物	7 ・御飯 ・魚の甘酢野菜あんかけ ・もやし中華和え ・手作り人参ドレッシングサラダ ・ブロッコリーの中華煮 ・漬物	8 ・御飯 ・ドライカレー ・野菜のコンソメ煮 ・きゅうりの酢の物 ・なすときのこのバター炒め ・漬物
エ:623kcal た:28.7g 脂:18.1g 塩:2.2g	エ:592kcal た:31.0g 脂:13.3g 塩:1.9g	エ:735kcal た:23.4g 脂:22.6g 塩:2.2g	エ:656kcal た:28.7g 脂:21.3g 塩:1.8g	エ:648kcal た:24.6g 脂:21.6g 塩:3.0g
11 ・御飯 ・鶏肉のねぎ塩焼き ・マカロニサラダ ・野菜炒め ・こんにゃくのおかか煮 ・漬物	12 ・御飯 ・魚の竜田揚げ ・ペペロンチーノ ・ <u>うどの酢の物</u> ・ごぼうのサラダ ・漬物	13 ・御飯 ・豚肉と青梗菜の中華炒め ・コールスローサラダ ・長芋のゆず風味酢の物 ・厚揚げの照り焼き ・漬物	14 ・十六黒米御飯 ・魚のトマトソースかけ ・小松菜と油揚げの煮浸し ・ポテトサラダ ・蒸しなすの薬味だれ ・漬物	15 ・御飯 ・ガパオライスの具 ・かぶとしいたけの中華炒め ・もやしの酢の物 ・ <u>スナップエンドウのレモンソテー</u> ・漬物
エ:666kcal た:24.2g 脂:23.5g 塩:2.0g	エ:735kcal た:23.6g 脂:28.0g 塩:1.9g	エ:625kcal た:32.6g 脂:16.0g 塩:1.8g	エ:656kcal た:31.9g 脂:16.4g 塩:3.0g	エ:602kcal た:27.1g 脂:18.2g 塩:3.0g
18 ・御飯 ・魚のポン酢おろしソースかけ ・春雨のカレー炒め ・ <u>ひじきの煮物</u> ・ごぼうの甘辛焼き ・漬物	19 ・御飯 ・照り焼きチキンの柚子こしょう風味 ・高野豆腐ともやしの炒め物 ・ <u>春野菜サラダ</u> ・大根の梅和え ・漬物	都合により お弁当は休ませていただきます		21 ・御飯 ・豚肉のチリソース炒め ・きのこのバター炒め ・焼きポテト ・大豆とコーンのサラダ ・漬物
エ:633kcal た:24.3g 脂:16.6g 塩:2.9g	エ:692kcal た:27.8g 脂:23.3g 塩:2.7g			エ:629kcal た:28.2g 脂:16.1g 塩:1.9g
25 ・御飯 ・蒸し鶏の香味ソースかけ ・ナスとエリンギの甘酢炒め ・カブの炒め煮 ・野菜のごま和え ・漬物	26 ・御飯 ・魚のムニエル タルタルソースかけ ・ <u>春野菜の天ぷら</u> ・春雨のとろみ煮 ・もやしのポン酢和え ・漬物	27 ・御飯 ・鶏肉のガーリックハーブ焼き ・ツナとキャベツの生姜和え ・じゃがいもときのこのマスタード和え ・切干大根のオイスターソース炒め ・漬物	28 ・炊き込みチャーハン ・魚の明太クリームソース ・厚揚げのトマト生姜和え ・ブロッコリーの炒め物 ・ <u>タケノコの煮物</u> ・漬物	22 ・ <u>グリーンピース御飯</u> ・魚の唐揚げ 甘辛たれ漬け ・カリフラワーのチーズ焼き ・オープン卵焼きかに玉 ・レンコンきんぴら ・漬物
エ:622kcal た:25.0g 脂:20.4g 塩:2.9g	エ:628kcal た:27.3g 脂:16.7g 塩:1.8g	エ:616kcal た:30.9g 脂:15.5g 塩:1.6g	エ:629kcal た:33.6g 脂:18.9g 塩:3.9g	エ:640kcal た:32.7g 脂:15.1g 塩:3.0g
祝日のため お弁当は休ませていただきます				

<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]