

2023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 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	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	冬季休業のため お弁当は休ませていただきます	麦御飯 鶏天 青菜のお浸し えのきのオムレツ なすのチーズ焼き 漬物	御飯 豚肉のネギ塩炒め さつまいものサラダ 擬製豆腐 豆苗の和え物 漬物
栄養価				エネルギー: 663kcal タンパク: 27.7g 脂質: 27.9g 食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 560kcal タンパク: 27.2g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 2.1g
日付	9日	10日	11日	12日	13日
献立	祝日のため お弁当は休ませていただきます	御飯 鶏肉のハニーオニオンソース 切干大根の煮物 きゃべつ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	御飯 魚の袖庵焼き 豆もやしの塩炒め 胡麻サラダ かぼちゃのグラタン 漬物	小松菜とじゃこの混ぜ御飯 鶏つくね 甘辛たれ 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	御飯 豚肉のピカタ スパゲティサラダ もやしとチンゲン菜のぼん酢和え 味噌じゃが 漬物
栄養価		エネルギー: 534kcal タンパク: 23.7g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 569kcal タンパク: 25.2g 脂質: 18.5g 食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 529kcal タンパク: 24.5g 脂質: 14.6g 食塩相当量: 3.6g	エネルギー: 586kcal タンパク: 27.6g 脂質: 17.9g 食塩相当量: 2.1g
日付	16日	17日	18日	19日	20日
献立	御飯 魚の味噌ソースかけ 野菜の卵炒め 大根のサラダ 春雨のとろみ煮 漬物	御飯 根菜ゴロゴロ和風酢豚 じゃが芋の味噌煮 高野豆腐ともやしの炒め物 わかめの酢の物 漬物	都合により お弁当は休ませていただきます	御飯 魚のピザ風チーズ焼き さつまいものコロコロサラダ きゃべつとちくわの生姜炒め ひじきと人参の胡麻味噌煮 漬物	十六穀米御飯 鶏肉の彩り黒酢あんかけ 根菜の塩きんぴら カレー風味ポテトサラダ 小松菜の柚子和え 漬物
栄養価	エネルギー: 578kcal タンパク: 24.1g 脂質: 19.1g 食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 567kcal タンパク: 27.6g 脂質: 13.4g 食塩相当量: 2.9g		エネルギー: 549kcal タンパク: 24.2g 脂質: 13.7g 食塩相当量: 3.1g	エネルギー: 559kcal タンパク: 22.6g 脂質: 18.1g 食塩相当量: 2.5g
日付	23日	24日	25日	26日	27日
献立	御飯 豚肉の塩麹炒め 焼き野菜の梅味噌かけ マカロニサラダ 白菜とじゃこの梅和え 漬物	大根の炊き込み御飯 魚の明太マヨ焼き 切り昆布の炒め煮 鶏肉とブロッコリーのトマト煮 ほうれん草のきな粉和え 漬物	御飯 豚肉のアーモンド風味炒め ジャーマンポテト チンゲン菜と厚揚げのとろみ煮 ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め 漬物	麦御飯 魚と野菜のホイル包み焼き さつまいものレモン煮 ニラ玉春雨 きゃべつと厚揚げの塩昆布和え 漬物	御飯 鶏肉のハーブ焼き 野菜のマリネ おでん煮物 きのこのマスタード和え 漬物
栄養価	エネルギー: 575kcal タンパク: 26.2g 脂質: 14.5g 食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 545kcal タンパク: 26.1g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 3.1g	エネルギー: 537kcal タンパク: 26.3g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 504kcal タンパク: 23.6g 脂質: 7.7g 食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 521kcal タンパク: 23.3g 脂質: 14.6g 食塩相当量: 2.1g
日付	30日	31日	『元氣食堂×東京聖栄大学のコラボメニュー』 (cafe Farine 店内にて提供) 17日: 根菜ゴロゴロ和風酢豚丼 31日: 鶏肉の照り焼き丼 『おすすめメニュー』 11日: 魚の幽庵焼き 12日: 小松菜とじゃこの混ぜごはん 19日: 魚のピザ風チーズ焼き 26日: 魚と野菜のホイル包み焼き		
献立	御飯 豚肉のピリ辛ガーリック炒め わかめサラダ スクランブルエッグ 厚揚げと青梗菜の中華和え 漬物	御飯 鶏肉の照り焼き 焼き野菜のオープン焼き 大豆とウインナーのコンソメ煮 酢れんこん 漬物			
栄養価	エネルギー: 538kcal タンパク: 29.2g 脂質: 15.0g 食塩相当量: 3.5g	エネルギー: 577kcal タンパク: 25.6g 脂質: 17.4g 食塩相当量: 3.0g			

※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]

2023年もかがやけ弁当を宜しくお願い致します

