

2023年 10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 豚肉のバーベキューソース 小松菜の煮浸し なすのチーズ焼き 野菜の甘酢漬け 漬物				御飯 鶏肉のレモン風味焼き 野菜のトマト煮 彩り卵炒め きのこのんにく醤油 漬物				十六穀米御飯 魚のカレーマヨパン粉焼き さつま芋入りポテトサラダ 青梗菜のソテー ピーマンの肉味噌和え 漬物				御飯 豚ひき肉と厚揚げの生姜炒め 胡麻ドレッシングサラダ 焼きポテトの味噌バターソテー 人参のツナ和え 漬物				栗ときのこの御飯 煮魚 大根とサクラエビの炒め物 かぼちゃのいとこ煮 きゅうりと長芋の梅和え 漬物							
栄養価	エネルギー: 521kcal	タンパク: 25.5g	脂質: 12.1g	食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 532kcal	タンパク: 24.3g	脂質: 16.7g	食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 608kcal	タンパク: 23.8g	脂質: 22.4g	食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 587kcal	タンパク: 23.3g	脂質: 20.7g	食塩相当量: 1.9g	エネルギー: 542kcal	タンパク: 24.0g	脂質: 13.3g	食塩相当量: 3.5g				
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 鶏肉のきのこあんかけ 卵サラダ 味噌タレこんにやく もやしの塩昆布和え 漬物				御飯 ハンバーグ 大根とサクラエビの炒め物 焼きポテトの味噌バターソテー 人参のツナ和え 漬物				麦御飯 魚の味噌チーズ焼き さつま芋のマスタードサラダ 根菜の煮物 春雨の中華和え 漬物				御飯 豚肉とキャベツの和風煮込み 豆苗の卵炒め かぼちゃの胡麻おかか和え マカロニのクリーム煮 漬物							
栄養価					エネルギー: 570kcal	タンパク: 23.9g	脂質: 19.7g	食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 558kcal	タンパク: 23.5g	脂質: 16.2g	食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 631kcal	タンパク: 24.6g	脂質: 22.5g	食塩相当量: 3.4g	エネルギー: 556kcal	タンパク: 26.3g	脂質: 12.1g	食塩相当量: 3.2g				
日付	16日				17日				18日				19日				20日							
献立	御飯 魚のみぞれソース もやしとちくわの生姜炒め ひじきサラダ 茄子のお浸し 漬物				御飯 チキンカツ 切り干し大根のゆかりサラダ ポトフ風煮物 ほうれん草のなめ草和え 漬物				御飯 魚の塩焼き 野菜のマリネ ひじきと厚揚げの煮物 蓮根とベーコンのチーズ炒め 漬物				麦御飯 豚肉ともやしのオイスターソース炒め かぼちゃの煮物 大豆としめじのサラダ なます 漬物				御飯 ガバオライスの具 さつま芋のレモン煮 小松菜のわさび醤油和え きのこの海苔バターソテー 漬物							
栄養価	エネルギー: 519kcal	タンパク: 23.8g	脂質: 16.7g	食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 697kcal	タンパク: 25.7g	脂質: 28.6g	食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 581kcal	タンパク: 26.2g	脂質: 21.4g	食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 545kcal	タンパク: 26.0g	脂質: 14.3g	食塩相当量: 2.3g	エネルギー: 526kcal	タンパク: 22.4g	脂質: 12.4g	食塩相当量: 2.7g				
日付	23日				24日				25日				26日				27日							
献立	御飯 鶏肉のハーブ焼き ツナ野菜炒め ごぼうのサラダ 白菜の柚子胡椒和え 漬物				麦御飯 豚肉の卵とじ ソーメンチャンプルー もやしサラダ かぶの生姜酢和え 漬物				さつまいも御飯 魚の照り焼き 野菜のオープン焼き 中華風うま煮 ペンをアラビアータ 漬物				御飯 鶏肉のチリソースかけ 野菜の塩炒め 高野豆腐の煮物 エリンギのバター醤油焼き 漬物				御飯 魚のクリームソース ぎんなんの煮物 チヂミ 青梗菜のからし和え 漬物							
栄養価	エネルギー: 581kcal	タンパク: 22.7g	脂質: 22.5g	食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 529kcal	タンパク: 25.6g	脂質: 11.9g	食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 512kcal	タンパク: 22.7g	脂質: 9.7g	食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 541kcal	タンパク: 24.9g	脂質: 16.4g	食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 520kcal	タンパク: 24.8g	脂質: 6.2g	食塩相当量: 2.8g				
日付	30日				31日				<div style="display: flex; align-items: center;">  <div> <p>元気食堂×東京聖栄大学のコラボメニュー</p> <p>31日(火) 蓮根のはさみ揚げ 甘酢あんかけ</p> <p>鶏のひき肉を旬の蓮根で挟んで揚げた、『シャキッ』と『ふわっっ〜』の両方を楽しんでいただけ一品です！</p> <p>その他 おすすめメニュー</p> <p>6日：栗ときのこの御飯 25日：さつまいも御飯 27日：ぎんなんの煮物</p> </div> </div>															
献立	御飯 魚の梅焼き ひじき炒め 大根のサラダ なすの味噌だれ 漬物				御飯 蓮根はさみ揚げ 甘酢あんかけ ほうれん草と人参の胡麻和え かぼちゃサラダ 白滝のチャプチェ 漬物																			
栄養価	エネルギー: 505kcal	タンパク: 22.4g	脂質: 13.2g	食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 675kcal	タンパク: 22.7g	脂質: 22.6g	食塩相当量: 2.1g																

※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]