

2023年 11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			1日	2日	3日
献立	☆元気食堂×東京聖栄大学のコラボメニュー☆ 14日(火)：魚の南蛮漬け 21日(火)：ねばとろだしの和風ハンバーグ 28日(火)：蓮根のはさみ揚げ 甘酢あんかけ		御飯 豚肉の胡麻ポン酢炒め ごぼうのサラダ ポテトのチーズ焼き 野菜の味噌煮 漬物	麦御飯 魚の生姜焼き トマトと卵の炒め物 ほうれん草とえのきの胡麻和え 大根の酢の物 漬物	祝日のため お弁当は休ませていただきます
栄養価			エネルギー: 567kcal タンパク: 23.8g 脂質: 19.2g 食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 513kcal タンパク: 23.9g 脂質: 14.8g 食塩相当量: 2.3g	
日付	6日	7日	8日	9日	10日
献立	御飯 魚のムニエル マカロニサラダ 長芋ときのこの海苔バター焼き 白滝の明太子炒め 漬物	ごぼうの炊き込み御飯 鶏肉のんにくポン酢焼き カレー風味ラトウイユ 大豆サラダ 小松菜、油揚げ、人参の煮浸し 漬物	麦御飯 酢豚 さつま芋の甘煮 ブロッコリーのサラダ ゆかりれんこん 漬物	御飯 鮭のちゃんちゃんホイル焼き お好み焼き 野菜のピクルス かぼちゃのオープン焼き 漬物	御飯 蒸し鶏のピリ辛だれ じゃが芋の照り煮 ほうれん草のクリームペンネ かぶの柚子和え 漬物
栄養価	エネルギー: 510kcal タンパク: 24.8g 脂質: 10.3g 食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 614kcal タンパク: 26.8g 脂質: 22.2g 食塩相当量: 2.9g	エネルギー: 608kcal タンパク: 24.0g 脂質: 16.0g 食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 516kcal タンパク: 25.7g 脂質: 7.4g 食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 605kcal タンパク: 24.7g 脂質: 18.6g 食塩相当量: 2.7g
日付	13日	14日	15日	16日	17日
献立	御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 白菜の中華炒め なすときのこのアラビアータ はんぺんのチーズ焼き 漬物	御飯 魚の野菜南蛮漬け コールスローサラダ ブロッコリーのガーリック炒め 煮卵 漬物	麦御飯 ポークチャップ 大根の煮物 かぼちゃサラダ 小松菜とツナの塩昆布和え 漬物	御飯 鶏肉のクリーム煮 根菜サラダ スパゲッティナポリタン 刻み昆布の煮物 漬物	御飯 魚のフライ タルタルソース チーズ入りマッシュポテト わかめときやべつのナムル 焼きごぼうの甘辛たれ 漬物
栄養価	エネルギー: 676kcal タンパク: 29.7g 脂質: 26.2g 食塩相当量: 3.4g	エネルギー: 649kcal タンパク: 26.2g 脂質: 22.9g 食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 653kcal タンパク: 18.9g 脂質: 30.2g 食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 631kcal タンパク: 25.6g 脂質: 22.0g 食塩相当量: 3.1g	エネルギー: 616kcal タンパク: 23.6g 脂質: 20.0g 食塩相当量: 2.2g
日付	20日	21日	22日	23日	24日
献立	御飯 豚肉のキムチスタミナ焼き 春雨サラダ こんにやくと油揚げのきんぴら 野菜のペペロン炒め 漬物	御飯 ねばとろだしの和風ハンバーグ 野菜のマリネ かぼちゃのトマトクリーム煮 ほうれん草の和え物 漬物	都合により お弁当は休ませていただきます	祝日のため お弁当は休ませていただきます	御飯 魚のたらこマヨネーズ焼き もやしとらの生姜炒め 厚揚げの照り焼き 白菜のさっぱりサラダ 漬物
栄養価	エネルギー: 551kcal タンパク: 24.3g 脂質: 16.4g 食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 582kcal タンパク: 25.0g 脂質: 16.6g 食塩相当量: 2.4g			エネルギー: 537kcal タンパク: 24.4g 脂質: 17.9g 食塩相当量: 2.1g
日付	27日	28日	29日	30日	
献立	御飯 魚のオニオンガーリックソース チンゲン菜のかに玉あんかけ ひじきときのこの胡麻マヨサラダ 焼きなすの薬味だれ 漬物	御飯 蓮根はさみ揚げ 甘酢あんかけ 焼き野菜のオープン焼き 根菜のきんぴら 豆もやしの酢の物 漬物	ウインナーと野菜のピラフ タンドリーチキン 五目煮豆 長芋と小松菜の中華炒め 大根のおかかマヨ和え 漬物	十六穀米御飯 肉団子の甘酢あん 卵入りポテトサラダ 切干大根の煮物 ピーマンのじゃこ和え 漬物	おすすめメニュー 7日：ごぼうの炊き込み御飯 8日：酢豚 9日：鮭のちゃんちゃんホイル焼き 17日：魚のフライ 29日：タンドリーチキン
栄養価	エネルギー: 505kcal タンパク: 25.6g 脂質: 11.3g 食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 677kcal タンパク: 23.6g 脂質: 20.5g 食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 620kcal タンパク: 26.9g 脂質: 25.4g 食塩相当量: 3.2g	エネルギー: 625kcal タンパク: 24.5g 脂質: 22.7g 食塩相当量: 1.9g	

※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]