

# 2023年 12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

日付	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
日付					1日	
献立	<p style="text-align: center;"><b>おすすめメニュー</b></p> <p style="text-align: center;">『元気食堂×東京聖栄大学のコラボメニュー』</p> <p>4日：鶏肉のレモンバター醤油ソース 7日：里芋ときのこの炊き込み御飯 8日：肉団子と春雨の中華煮 13日：魚のピカタ</p> <p>14日：味噌カツ 21日：ごぼうの豚肉巻き</p> <p>5日：さわらの南蛮漬け 12日：ねばとろだしの和風ハンバーグ 19日：蓮根のはさみ揚げ 甘酢あんかけ</p>					御飯 魚の胡麻焼き 春雨の中華サラダ さつま芋と蓮根の甘辛炒め のり塩きゅうり 
栄養価						
日付	4日	5日	6日	7日	8日	
献立	御飯 鶏肉のレモンバター醤油ソース ひじきの梅マヨサラダ なすの味噌だれ もやしのナムル	御飯 魚の野菜南蛮漬け 卵サラダ 南瓜のチーズ焼き きのこごぼうのきんぴら	御飯 豚ひき肉と厚揚げのピリ辛炒め オニオンドレッシングサラダ かぶの柚子あんかけ こんにゃくのおかか煮	里芋ときのこの炊き込み御飯 魚の西京焼き 小松菜のオイスターソース炒め かぼちゃの煮物 白菜のからし和え	十六穀米御飯 肉団子と春雨の中華煮 大根の和風炒め ブロッコリーときのこのサラダ チヂミ	
栄養価	エネルギー:569kcal 脂質:19g 炭水化物:77.6g タンパク:23.2g 繊維合計:3.3g 食塩相当量:2.6g	エネルギー:639kcal 脂質:20.4g 炭水化物:91.8g タンパク:25.7g 繊維合計:4g 食塩相当量:2.1g	エネルギー:514kcal 脂質:14.5g 炭水化物:78g タンパク:20.9g 繊維合計:3.4g 食塩相当量:2.1g	エネルギー:460kcal 脂質:4.7g 炭水化物:81.8g タンパク:24.6g 繊維合計:4.3g 食塩相当量:2.5g	エネルギー:659kcal 脂質:20.6g 炭水化物:101.2g タンパク:22.1g 繊維合計:3.8g 食塩相当量:2.7g	
日付	11日	12日	13日	14日	15日	
献立	御飯 鶏肉のマスタード焼き ごぼうの甘酢炒め スパゲッティペペロンチーノ 豆もやし中華和え	御飯 ねばとろだしの和風ハンバーグ かぶのサラダ 大豆のトマト煮 里芋の胡麻味噌煮	御飯 魚のピカタ りんごときゃべつのサラダ ふろふき大根 高野豆腐の煮物	御飯 味噌カツ えのきと春菊の胡麻和え さつま芋の中華煮 わかめの酢の物	麦御飯 照り焼きチキンの柚子胡椒風味 青梗菜のとろみ煮 ポテトサラダ 白滝とピーマンの甘辛炒め	
栄養価	エネルギー:548kcal 脂質:16.2g 炭水化物:79.1g タンパク:23.8g 繊維合計:3.1g 食塩相当量:3.4g	エネルギー:595kcal 脂質:17.2g 炭水化物:91.5g タンパク:26.7g 繊維合計:10.3g 食塩相当量:2.7g	エネルギー:521kcal 脂質:15.1g 炭水化物:74.8g タンパク:24.2g 繊維合計:2.1g 食塩相当量:2.3g	エネルギー:605kcal 脂質:17.8g 炭水化物:88.7g タンパク:24.2g 繊維合計:3.2g 食塩相当量:2.2g	エネルギー:545kcal 脂質:17.8g 炭水化物:77.2g タンパク:22.6g 繊維合計:5.5g 食塩相当量:3g	
日付	18日	19日	20日	21日	22日	
献立	御飯 魚のきのこあんかけ 小松菜のくるみ味噌和え 和風チャブチ 切り干し大根のサラダ	御飯 蓮根はさみ揚げ 甘酢あんかけ かぼちゃサラダ 玉ねぎと人参のマリネ 焼きなすの薬味だれ	御飯 鶏肉の甘辛みぞれ煮 手作り人参ドレッシングサラダ 豆苗とじゃが芋の卵炒め 筍のおかか和え	麦御飯 ごぼうの豚肉巻き レモン風味サラダ 長芋のチーズチヂミ がんもどきと野菜の煮物	御飯 魚の照り焼き チキンサラダ ポトフ風煮物 味噌タレこんにゃく	
栄養価	エネルギー:583kcal 脂質:20.4g 炭水化物:82.6g タンパク:23.9g 繊維合計:3.3g 食塩相当量:2.9g	エネルギー:689kcal 脂質:23.6g 炭水化物:99.7g タンパク:22.3g 繊維合計:4.3g 食塩相当量:2.1g	エネルギー:551kcal 脂質:15.8g 炭水化物:79.3g タンパク:24.5g 繊維合計:3g 食塩相当量:3.2g	エネルギー:608kcal 脂質:15.1g 炭水化物:91.3g タンパク:29.1g 繊維合計:3.9g 食塩相当量:2.4g	エネルギー:525kcal 脂質:14.4g 炭水化物:78.1g タンパク:24g 繊維合計:4g 食塩相当量:2.7g	
日付	25日	26日	27日	28日	29日	
献立	ケチャップライス 魚のムニエル 南瓜のハニーバターソテー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ きゅうりのピクルス	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ キャベツと卵の和風炒め ほうれん草の塩昆布和え	御飯 豚肉と白菜のうま煮 スパゲティサラダ カニカマの酢の物 さつま芋のチーズ炒め	冬季休業のため お弁当は休ませていただきます 		
栄養価	エネルギー:514kcal 脂質:12.2g 炭水化物:81.1g タンパク:24.3g 繊維合計:3.7g 食塩相当量:2.8g	エネルギー:607kcal 脂質:21.5g 炭水化物:83.4g タンパク:25.4g 繊維合計:4g 食塩相当量:2.3g	エネルギー:629kcal 脂質:17.9g 炭水化物:91.7g タンパク:28g 繊維合計:3.2g 食塩相当量:3.6g			

※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]

