

# 2023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 FAX03-3607-3186

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
日付	3日				4日				5日				6日				7日			
献立	御飯 鶏肉のチーズ焼き キャベツとナスの味噌炒め 春雨サラダ ピーマンとツナの和え物 漬物				御飯 魚の竜田揚げ 鶏肉と野菜の煮物 長芋のサラダ 小松菜のおかか和え 漬物				御飯 麻婆厚揚げ 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				麦御飯 魚の野菜甘酢あんかけ じゃがバター炒め 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				御飯 ハンバーグ 野菜のコンソメ煮 ひじき入り卵焼き きゅうりの酢の物 漬物			
栄養価	エネルギー: 587kcal	タンパク: 24.5g	脂質: 20.8g	食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 632kcal	タンパク: 24.2g	脂質: 24.2g	食塩相当量: 1.9g	エネルギー: 650kcal	タンパク: 24.9g	脂質: 23.1g	食塩相当量: 2.9g	エネルギー: 500kcal	タンパク: 21.9g	脂質: 13.9g	食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 601kcal	タンパク: 25.9g	脂質: 21.0g	食塩相当量: 2.9g
日付	10日				11日				12日				13日				14日			
献立	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				グリーンピース御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 大根と椎茸の中華煮 ごぼうとさつまいものサラダ 焼きなすの薬味だれ 漬物				御飯 豚肉とチンゲン菜の中華炒め コールスローサラダ 厚揚げの照り焼き 長芋のゆかり和え 漬物				十六穀米御飯 魚のトマトソース 小松菜、油揚げの煮浸し 揚げじゃが芋のサラダ うどの酢味噌和え 漬物				御飯 ガパオライスの具 スパゲッティペロンチーノ もやし中華サラダ スナップえんどうのレモンソース 漬物			
栄養価	エネルギー: 579kcal	タンパク: 24.0g	脂質: 19.5g	食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 509kcal	タンパク: 21.4g	脂質: 14.2g	食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 539kcal	タンパク: 24.6g	脂質: 16.0g	食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 536kcal	タンパク: 22.5g	脂質: 17.8g	食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 553kcal	タンパク: 23.8g	脂質: 16.3g	食塩相当量: 2.6g
日付	17日				18日				19日				20日				21日			
献立	御飯 魚のポン酢おろしかけ 春雨のカレー炒め ひじきの煮物 ごぼうの胡麻醤油焼き 漬物				たけのこ御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 高野豆腐ともやしの炒め物 春野菜サラダ 大根の梅和え 漬物				御飯 煮魚 なすのミートグラタン 彩り野菜炒め ほうれん草の塩ナムル 漬物				麦御飯 豚肉のチリソース炒め 焼きポテト 大豆とコーンのサラダ きのこの海苔バターソース 漬物				御飯 鶏肉のから揚げ れんこんきんぴら オープン卵焼きかに玉 カリフラワーのチーズ焼き 漬物			
栄養価	エネルギー: 522kcal	タンパク: 22.3g	脂質: 14.8g	食塩相当量: 2.3g	エネルギー: 532kcal	タンパク: 25.4g	脂質: 16.3g	食塩相当量: 3.5g	エネルギー: 516kcal	タンパク: 23.6g	脂質: 15.7g	食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 558kcal	タンパク: 27.8g	脂質: 16.2g	食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 714kcal	タンパク: 27.4g	脂質: 28.0g	食塩相当量: 3.3g
日付	24日				25日				26日				27日				28日			
献立	御飯 蒸し鶏の香味ソースかけ 野菜の胡麻和え かぶの炒め煮 切り干し大根のオイスターソース炒め 漬物				御飯 魚の西京焼き 野菜のピクルス 春雨のとろみ煮 もやしのポン酢和え 漬物				御飯 鶏肉の甘辛煮 キャベツと玉ねぎのツナサラダ じゃが芋とウインナーのマスタード和え ナスとエリンギの甘酢炒め 漬物				炊き込みチャーハン 魚の明太クリームソース 筍の煮物 ブロッコリーの炒め物 厚揚げのトマト生姜和え 漬物				麦御飯 回鍋肉 大根の梅マヨサラダ さつまいもの中華煮 チンゲン菜のお浸し 漬物			
栄養価	エネルギー: 543kcal	タンパク: 23.0g	脂質: 17.1g	食塩相当量: 2.9g	エネルギー: 509kcal	タンパク: 21.5g	脂質: 12.7g	食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 575kcal	タンパク: 23.9g	脂質: 20.0g	食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 515kcal	タンパク: 30.4g	脂質: 10.2g	食塩相当量: 3.9g	エネルギー: 538kcal	タンパク: 24.5g	脂質: 13.4g	食塩相当量: 2.5g
日付	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>☆おすすめメニュー☆</p> <p>4日：魚の竜田揚げ 7日：ハンバーグ 11日：グリーンピース御飯 14日：ガパオライス 18日：たけのこ御飯・春野菜サラダ 21日：鶏肉のから揚げ 25日：魚の西京焼き</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>☆4月の旬の食材☆</p> <p>たけのこ・ごぼう グリーンピース・ウド キャベツ・新たまねぎ 新じゃがいも スナップエンドウ</p> </div> </div>																			
献立																				
栄養価																				

※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]