

# 2023年5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				5月のおすすめメニュー																			
献立	御飯 鶏肉の照り焼き なすと厚揚げの味噌炒め ひじきサラダ 小松菜のポン酢和え 漬物				御飯 魚のレモンハーブ焼き 玉ねぎと卵のツナ炒め スパゲッティサラダ キャベツともやしのゆかり和え 漬物				★10日キャベツ入り鶏つくね★12日大豆とトマトのキーマカレー ★16日サーモンバーグ★19日コロック ★24日白滝とツナの炊き込み御飯&鶏肉のから揚げ ★30日ミートボール																			
栄養価	エネルギー: 544kcal	タンパク: 25.4g	脂質: 16.8g	食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 545kcal	タンパク: 25.3g	脂質: 15.3g	食塩相当量: 2.7g																				
日付	8日				9日				10日				11日				12日											
献立	御飯 魚の塩焼き 切り干し大根のサラダ 春雨のカレー炒め チンゲン菜のねぎじゃこがらめ 漬物				麦御飯 豚肉のハニーマスタードソテー かぶの塩炒め ナムル トマトときゅうりの甘酢和え 漬物				御飯 キャベツ入り鶏つくね 人参、小松菜、油揚げの煮浸し スパゲッティナポリタン 高野豆腐ともやしの炒め物 漬物				長芋の混ぜ御飯 魚の味噌ソースかけ さつま芋とブロッコリーのサラダ 大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え 漬物				母の日ギフト 納品日 御飯 大豆とトマトのキーマカレー 野菜のコンソメ煮 手作り人参ドレッシングサラダ ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め 漬物											
栄養価	エネルギー: 536kcal	タンパク: 22.5g	脂質: 17.9g	食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 510kcal	タンパク: 25.2g	脂質: 11.6g	食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 519kcal	タンパク: 24.1g	脂質: 12.8g	食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 557kcal	タンパク: 23.9g	脂質: 18.1g	食塩相当量: 3.3g	エネルギー: 545kcal	タンパク: 22.7g	脂質: 15.6g	食塩相当量: 2.5g								
日付	15日				16日				17日				18日				19日											
献立	御飯 鶏肉のオニオンソース 野菜のオイマヨ炒め 刻み昆布の煮物 ピーマンとツナの和え物 漬物				麦御飯 サーモンバーグ じゃが芋きんぴら 卵サラダ ほうれん草とコーンの炒め物 漬物				御飯 鶏肉のたらこマヨネーズ焼き 焼きビーフン 小松菜ともやしのじゃこ和え キャベツのレモンソテー 漬物				御飯 魚の胡麻味噌焼き 野菜炒め ごぼうのサラダ 大学芋 漬物				手作りの コロック 御飯 コロック 高野豆腐とちくわの胡麻炒め レモン風味サラダ もやしの酢の物 漬物											
栄養価	エネルギー: 543kcal	タンパク: 23.0g	脂質: 16.9g	食塩相当量: 3.7g	エネルギー: 642kcal	タンパク: 30.5g	脂質: 21.4g	食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 593kcal	タンパク: 23.9g	脂質: 22.3g	食塩相当量: 2.3g	エネルギー: 640kcal	タンパク: 22.1g	脂質: 20.4g	食塩相当量: 1.9g	エネルギー: 622kcal	タンパク: 19.7g	脂質: 18.7g	食塩相当量: 2.6g								
日付	22日				23日				24日				25日				26日											
献立	御飯 豚肉の焼肉だれ ナスとエリンギのガーリック炒め 切干大根の煮物 きゅうりの塩昆布和え 漬物				御飯 魚のトマトソース 野菜のマリネサラダ 厚揚げの煮物 豆もやしの中華和え 漬物				白滝とツナの炊き込み御飯 鶏肉のから揚げ 大根の甘酢和え かぼちゃの煮物 じゃが芋の明太マヨチーズ焼き 漬物				十六黒米御飯 魚の中華あんかけ ひじき入り炒り卵 大豆サラダ 白菜のからし和え 漬物				御飯 豚肉の竜田揚げ ほうれん草の白和え さつま芋の中華炒め きのこのパン粉焼き 漬物											
栄養価	エネルギー: 518kcal	タンパク: 25.5g	脂質: 11.7g	食塩相当量: 2.0g	エネルギー: 520kcal	タンパク: 24.4g	脂質: 15.9g	食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 695kcal	タンパク: 26.1g	脂質: 25.8g	食塩相当量: 3.7g	エネルギー: 557kcal	タンパク: 25.6g	脂質: 19.2g	食塩相当量: 2.9g	エネルギー: 640kcal	タンパク: 28.8g	脂質: 22.5g	食塩相当量: 2.4g								
日付	29日				30日				31日				5月クイズ															
献立	御飯 魚のポン酢ソテー 春雨の中華サラダ 玉ねぎとピーマンのカレー炒め きゃべつの青のり和え 漬物				御飯 ミートボール 塩昆布入りポテトサラダ 大根とツナのサラダ 焼きごぼうの甘辛たれ 漬物				御飯 魚のホイル包み焼き 五目煮豆 ペネアラビアータ 野菜の甘酢漬け 漬物																			
栄養価	エネルギー: 504kcal	タンパク: 21.4g	脂質: 12.6g	食塩相当量: 2.3g	エネルギー: 624kcal	タンパク: 23.5g	脂質: 22.4g	食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 505kcal	タンパク: 26.2g	脂質: 7.9g	食塩相当量: 2.1g	<p>① 5月に旬を迎える果物はどれでしょうか？(みかん、柿、びわ)</p> <p>② 春が旬のじゃがいもを「新じゃがいも」と言います。普通のじゃがいもとの違いは何でしょうか？(大きさ、皮の厚さ、重さ)</p> <p>③ 5~8月頃に旬の魚「アジ」特徴として正しいのはどれでしょうか？(1年くらいしか生きられない、群れ(むれ)は作らず1匹で行動する、光に集まる)</p>															

※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]