

2024年 1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 1日	火曜日 2日	水曜日 3日	木曜日 4日	金曜日 5日						
献立	<p>12月28日～1月4日 冬季休業のため お弁当は休ませていただきます</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>2024年もかがやけ弁当を 宜しくお願い致します</p> </div>					麦御飯 鶏天 野菜のコンソメ煮 えのきのオムレツ なすのチーズ焼き					
栄養価						エネルギー:661kcal	タンパク:27	脂質:27.4	繊維合計:3.2	炭水化物:79.3	食塩相当量:2.2
日付						8日	9日	10日	11日	12日	
献立	<p>祝日のため お弁当は休ませていただきます</p>	御飯 鶏肉のハニーオニオンソース 青菜のお浸し 厚揚げと南瓜のマヨ醤油和え キャベツのレモンソテー	御飯 魚の柚庵焼き かぼちゃのグラタン 胡麻サラダ 豆もやしの塩炒め	御飯 豚肉のピカタ スパゲティサラダ 大根と青梗菜のぼん酢和え 味噌じゃが	小松菜とじゃこの混ぜ御飯 鶏つくね 甘辛たれ 長芋のバターチーズ焼き きゅうりと油揚げの酢の物 ブロッコリーの炒め物						
栄養価		エネルギー:570kcal	タンパク:24.3g	エネルギー:569kcal	タンパク:25.2g	エネルギー:586kcal	タンパク:27.4g	エネルギー:529kcal	タンパク:24.5g		
日付		15日	16日	17日	18日	19日					
献立	御飯 鶏肉のバジルソース 野菜の卵炒め 大根のサラダ 春雨のとろみ煮	十六穀米御飯 魚の野菜南蛮漬け じゃが芋の味噌煮 高野豆腐ともやしの炒め物 わかめの酢の物	都合により お弁当は休ませていただきます	御飯 豚肉のトマトチーズ焼き さつまいものコロコロサラダ きゃべつとちくわの生姜炒め ひじきと人参の胡麻味噌煮	大根の炊き込み御飯 鶏肉の辛子味噌漬け焼き 根菜の塩きんぴら カレー風味ポテトサラダ 小松菜の柚子和え						
栄養価	エネルギー:608kcal	タンパク:24.5g	エネルギー:589kcal	タンパク:25.9g	エネルギー:575kcal	タンパク:27g	エネルギー:580kcal	タンパク:24.3g			
日付	22日	23日	24日	25日	26日						
献立	御飯 魚の塩焼き 焼き野菜の梅味噌かけ マカロニサラダ 白菜の中華風ミルク煮	御飯 ねばとろだしの和風ハンバーグ ほうれん草のきな粉和え 鶏肉とブロッコリーのトマト煮 かぼちゃのきんぴら	御飯 豚肉のアーモンド風味炒め ジャーマンポテト チンゲン菜と厚揚げのとろみ煮 ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め	麦御飯 魚と野菜のホイル包み焼き さつまいものレモン煮 ニラ玉春雨 きゃべつと塩昆布和え	御飯 鶏肉の香味ソース 野菜のマリネ おでん風煮物 きのこのマスタード和え						
栄養価	エネルギー:576kcal	タンパク:24.2g	エネルギー:595kcal	タンパク:26.7g	エネルギー:537kcal	タンパク:26.3g	エネルギー:504kcal	タンパク:23.6g	エネルギー:537kcal	タンパク:23.8g	
日付	29日	30日	31日	<p>『元気食堂×東京聖栄大学のコラボメニュー』</p> <p>16日: 魚の南蛮漬け 23日: ねばとろだしの和風ハンバーグ</p> <p>『1月のおすすめメニュー』</p> <p>12日: 小松菜とじゃこの混ぜご飯 25日: 魚と野菜のホイル包み焼き</p>							
献立	御飯 豚肉のピリ辛ガーリック炒め わかめサラダ スクランブルエッグ 厚揚げと青梗菜の中華和え	御飯 魚のカレー竜田揚げ 焼き野菜のオープン焼き 大豆とウインナーのコンソメ煮 酢れんこん	御飯 鶏肉の照り焼き 白菜の炒め物 さつまいもの煮物 パプリカのおかかまぶし								
栄養価	エネルギー:538kcal	タンパク:29.2g	エネルギー:661kcal			タンパク:24.9g	エネルギー:537kcal	タンパク:22.3g			
日付	31日		31日		31日						

※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]