

2024年 10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	4日
献立	☆今月のおすすめメニュー☆ 4日：栗ときのこの御飯 11日：ガパオライス 23日：さつまいも御飯 25日：魚のクリームソース 30日：コーンバターライス	御飯 豚野菜炒め マカロニサラダ 彩り卵炒め きのこのんにく醤油	都合により お弁当は休ませていただきます	御飯 豚ひき肉と厚揚げの生姜炒め 胡麻ドレッシングサラダ なすとベーコンのオイルペンネ 人参のツナ和え	栗ときのこの御飯 煮魚 大根とサクラエビの炒め物 かぼちゃのいとこ煮 もやしの梅和え
栄養価		エネルギー:549 タンパク:25.8 脂質:16.2 繊維合計:2.8 炭水化物:78.6 食塩相当量:2.3		エネルギー:570 タンパク:23.7 脂質:20.6 繊維合計:3 炭水化物:83.9 食塩相当量:1.6	エネルギー:536 タンパク:23.6 脂質:13.3 繊維合計:4.7 炭水化物:86.1 食塩相当量:3
日付	7日	8日	9日	10日	11日
献立	御飯 魚のみぞれソース もやしとちくわの生姜炒め ひじきサラダ 茄子のお浸し	御飯 チキンカツ 切り干し大根のゆかりサラダ ポトフ風煮物 ほうれん草のなめ草和え	御飯 魚の塩焼き 野菜のマリネ ひじきと厚揚げの煮物 蓮根とベーコンのチーズ炒め	麦御飯 豚肉ともやしのオイスターソース炒め 大学芋 大豆としめじのサラダ なます	御飯 ガパオライスの具 じゃが芋の照り煮 小松菜のわさび醤油和え きのこの海苔バターソース
栄養価	エネルギー:517 タンパク:23.6 脂質:16.7 繊維合計:3 炭水化物:73.4 食塩相当量:1.9	エネルギー:695 タンパク:25.5 脂質:28.6 繊維合計:4.6 炭水化物:87.6 食塩相当量:2	エネルギー:576 タンパク:26 脂質:21.4 繊維合計:3.1 炭水化物:75.3 食塩相当量:2.2	エネルギー:630 タンパク:25.8 脂質:20.2 繊維合計:4.4 炭水化物:91 食塩相当量:1.7	エネルギー:505 タンパク:22.9 脂質:12.3 繊維合計:4.6 炭水化物:79.7 食塩相当量:2.3
日付	14日	15日	16日	17日	18日
献立	祝日のため お弁当は休ませていただきます	御飯 回鍋肉 さつま芋の煮物 ナムル きゅうりのわさび醤油和え	御飯 ハンバーグ 卵サラダ 人参のツナ和え 焼きポテトの味噌バターソース	麦御飯 魚の味噌チーズ焼き さつま芋のマスタードサラダ 根菜の煮物 春雨の中華和え	御飯 鶏肉の和風煮込み 豆苗の卵炒め かぼちゃの胡麻おかか和え マカロニのクリーム煮
栄養価		エネルギー:525 タンパク:24.6 脂質:10.4 繊維合計:3.1 炭水化物:85.4 食塩相当量:2.2	エネルギー:594 タンパク:23.6 脂質:20.2 繊維合計:5.6 炭水化物:83.9 食塩相当量:1.9	エネルギー:629 タンパク:24.4 脂質:22.5 繊維合計:3.5 炭水化物:88.7 食塩相当量:2.9	エネルギー:561 タンパク:23.1 脂質:14.9 繊維合計:2.8 炭水化物:85.3 食塩相当量:2.7
日付	21日	22日	23日	24日	25日
献立	都合により お弁当は休ませていただきます	麦御飯 豚肉の卵とじ ソーメンチャンプルー もやしサラダ かぶの生姜酢和え	さつまいも御飯 魚の照り焼き ごぼうのサラダ 中華風うま煮 ペンネアラビアータ	御飯 鶏肉のチリソースかけ オニオンポテトサラダ 高野豆腐の煮物 大根もち	御飯 魚のクリームソース ぎんなんと野菜の煮物 チヂミ 青梗菜のからし和え
栄養価		エネルギー:510 タンパク:24 脂質:11.3 繊維合計:2.7 炭水化物:79.4 食塩相当量:2	エネルギー:549 タンパク:22.8 脂質:13.8 繊維合計:4.2 炭水化物:86.1 食塩相当量:2.3	エネルギー:606 タンパク:24.7 脂質:20.2 繊維合計:4.5 炭水化物:84.1 食塩相当量:2.3	エネルギー:514 タンパク:24.4 脂質:6.1 繊維合計:2.2 炭水化物:91.5 食塩相当量:2.3
日付	28日	29日	30日	31日	
献立	都合により お弁当は休ませていただきます	御飯 豚肉の甘酢炒め キャベツのレモンソース かぼちゃサラダ 白滝のチャプチェ	コーンバターライス カオマンガイ 野菜のオープン焼き じゃがバター 味噌タレこんにゃく	御飯 チキンと南瓜のチーズ焼き 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	10月30日(水)は元気食堂と 東京聖栄大学のコラボメニュー 『コーンバターライス&カオマンガイ』です。 この機会に是非ご賞味ください！
栄養価		エネルギー:529 タンパク:24.2 脂質:15.3 繊維合計:3 炭水化物:76.4 食塩相当量:1.9	エネルギー:559 タンパク:23.2 脂質:18.3 繊維合計:6.2 炭水化物:79.2 食塩相当量:2.7	エネルギー:565 タンパク:23.5 脂質:17.8 繊維合計:3.2 炭水化物:80.5 食塩相当量:1.9	

※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。
 ※単位表記:エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 繊維合計(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)
 ※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]

