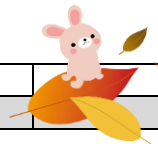


2024年 11月のお弁当



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
献立	☆元気食堂×東京聖栄大学のコラボメニュー☆ 6日：ロコモコ風チキンハンバーグ ハヤシソース 20日：彩り野菜と焼きサバ 13日：野菜ときのこのビビンバ 27日：野菜たっぷり豚肉のパーコー				1日 御飯 豚肉の胡麻ポン酢炒め ごぼうのサラダ ポテトのチーズ焼き 野菜の味噌煮
栄養価					エルギ-:565 タンパク:23.6 脂質:19.2 繊維合計:5.3 炭水化物:78.8 食塩相当量:1.7
日付	4日	5日	6日	7日	8日
献立	祝日のため お弁当は休ませていただきます	御飯 魚のムニエル マカロニサラダ 長芋ときのこの海苔バター焼き 白滝の明太子炒め	御飯 ロコモコ風チキンハンバーグ ハヤシソース 根菜の塩きんぴら ピリ辛こんにゃく	ごぼうの炊き込み御飯 鶏肉のんにくポン酢焼き カレー風味ラタトゥイユ 大豆サラダ 小松菜、油揚げ、人参の煮浸し	麦御飯 酢豚 さつま芋の甘煮 ブロッコリーのサラダ ゆかりれんこん
栄養価		エルギ-:508 タンパク:24.6 脂質:10.3 繊維合計:2.7 炭水化物:81.2 食塩相当量:2.1	エルギ-:653 タンパク:29.4 脂質:19.7 繊維合計:6.6 炭水化物:92.8 食塩相当量:2.3	エルギ-:612 タンパク:26.6 脂質:22.2 繊維合計:5.7 炭水化物:80 食塩相当量:2.4	エルギ-:606 タンパク:23.8 脂質:16 繊維合計:4.1 炭水化物:94.6 食塩相当量:2.3
日付	11日	12日	13日	14日	15日
献立	御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 白菜の中華炒め なすときのこのアラビアータ はんぺんのチーズ焼き	御飯 鮭のちゃんちゃんホイル焼き お好み焼き 野菜のピクルス かぼちゃのオープン焼き	御飯 野菜ときのこのビビンバ ちくわサラダ さつま芋のめんつゆ炒め	御飯 魚の野菜南蛮漬け コールスローサラダ ブロッコリーのガーリック炒め 煮卵	麦御飯 ポークチャップ 大根の煮物 かぼちゃサラダ 小松菜とツナの塩昆布和え
栄養価	エルギ-:674 タンパク:29.5 脂質:26.2 繊維合計:2.6 炭水化物:82.6 食塩相当量:2.9	エルギ-:514 タンパク:25.5 脂質:7.4 繊維合計:2.9 炭水化物:88.3 食塩相当量:1.6	エルギ-:564 タンパク:19.6 脂質:17.9 繊維合計:4.6 炭水化物:87.7 食塩相当量:1.8	エルギ-:647 タンパク:26 脂質:22.9 繊維合計:3.7 炭水化物:86.8 食塩相当量:2.2	エルギ-:651 タンパク:18.7 脂質:30.2 繊維合計:4.1 炭水化物:80.3 食塩相当量:2.1
日付	18日	19日	20日	21日	22日
献立	御飯 豚肉のキムチスタミナ焼き 春雨サラダ こんにゃくと油揚げのきんぴら 野菜のペペロン炒め	御飯 鶏肉のクリーム煮 根菜サラダ スパゲッティナポリタン 刻み昆布の煮物	御飯 彩り野菜と焼きサバ キャベツと卵の和風炒め きゅうりともやしの梅肉和え	御飯 松風焼き 野菜のマリネ かぼちゃのトマトクリーム煮 ほうれん草の和え物	御飯 魚のたらこマヨネーズ焼き もやしとにらの生姜炒め 厚揚げの照り焼き 白菜のさっぱりサラダ
栄養価	エルギ-:549 タンパク:24.1 脂質:16.4 繊維合計:3.2 炭水化物:78.7 食塩相当量:1.6	エルギ-:629 タンパク:25.4 脂質:22 繊維合計:4.6 炭水化物:86 食塩相当量:2.6	エルギ-:552 タンパク:24.8 脂質:15.7 繊維合計:3.5 炭水化物:84.3 食塩相当量:1.8	エルギ-:560 タンパク:25.5 脂質:14.7 繊維合計:3.8 炭水化物:85.1 食塩相当量:1.6	エルギ-:535 タンパク:24.2 脂質:17.9 繊維合計:1.9 炭水化物:71.3 食塩相当量:1.6
日付	25日	26日	27日	28日	29日
献立	御飯 魚のオニオンガーリックソース チンゲン菜のかに玉あんかけ ひじきのこの胡麻マヨサラダ 焼きなすの薬味だれ	御飯 豆腐入りチキンナゲット 焼き野菜のオープン焼き 根菜のきんぴら 豆もやしの酢の物	御飯 野菜たっぷり豚肉のパーコー かぶの生姜酢和え きのこの海苔バターソテー	十六穀米御飯 肉団子の甘酢あん 卵入りポテトサラダ 切干大根の煮物 ピーマンのじゃこ和え	御飯 魚のピリ辛だれ じゃが芋の照り煮 ほうれん草のクリームペンネ かぶの柚子和え
栄養価	エルギ-:503 タンパク:25.4 脂質:11.3 繊維合計:2.9 炭水化物:76.7 食塩相当量:2.2	エルギ-:588 タンパク:26.2 脂質:18.4 繊維合計:3.8 炭水化物:83 食塩相当量:1.4	エルギ-:639 タンパク:26.9 脂質:20.4 繊維合計:4 炭水化物:89.3 食塩相当量:2.9	エルギ-:623 タンパク:24.3 脂質:22.7 繊維合計:5.6 炭水化物:85.7 食塩相当量:1.4	エルギ-:487 タンパク:21.5 脂質:6.7 繊維合計:5.3 炭水化物:87.4 食塩相当量:2.3

パーコーとは？
 パーコー(排骨)は豚のスペアリブという意味の中国語です。
 一般的に豚肉に卵と小麦粉をつけてあげた料理をパーコーと呼びます。

※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]