

# 2024年 12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	2日			3日			4日			5日			6日		
献立	御飯 鶏肉のレモンバター醤油ソース ひじきの梅マヨサラダ なすの味噌だれ もやしのナムル			御飯 魚の柚庵焼き 卵サラダ 南瓜のチーズ焼き きのこごぼうのきんぴら			御飯 鶏と冬野菜のカレー きゅうりときゃべつのわさび醤油和え ちくわの磯辺揚げ			十六穀米御飯 肉団子と春雨の中華煮 大根の和風炒め ブロッコリーときのこのサラダ チヂミ			御飯 魚の西京焼き 小松菜のオイスタソース炒め かぼちゃの煮物 白菜のからし和え		
栄養価	エネルギー:567	タンパク:23	脂質:19	エネルギー:542	タンパク:24.8	脂質:15.3	エネルギー:626	タンパク:25.6	脂質:20.6	エネルギー:657	タンパク:22	脂質:20.6	エネルギー:457	タンパク:23.7	脂質:4.8
	繊維合計:3.1	炭水化物:77	食塩相当量:2.1	繊維合計:3.3	炭水化物:79.5	食塩相当量:1.8	繊維合計:5.1	炭水化物:91.5	食塩相当量:2.4	繊維合計:3.8	炭水化物:100.7	食塩相当量:2.2	繊維合計:3	炭水化物:81.7	食塩相当量:1.4
日付	9日			10日			11日			12日			13日		
献立	御飯 鶏肉のマスタード焼き ごぼうの甘酢炒め スパゲッティペロンチーノ 豆もやしの中華和え			里芋ときのこの炊き込み御飯 和風おろしハンバーグ かぶのサラダ 高野豆腐の中華風味煮 白滝とピーマンの甘辛炒め			御飯 鶏肉と冬野菜のラトウイユ風煮 オニオンドレッシングサラダ ツナと大根の炒め物			御飯 味噌カツ えのきと春菊の胡麻和え さつま芋の中華煮 わかめの酢の物			麦御飯 照り焼きチキンの柚子胡椒風味 青梗菜のとりみ煮 ポテトサラダ 焼きなすの薬味だれ		
栄養価	エネルギー:546	タンパク:23.6	脂質:16.2	エネルギー:548	タンパク:25.2	脂質:17.4	エネルギー:559	タンパク:23.9	脂質:16.8	エネルギー:605	タンパク:24.1	脂質:17.7	エネルギー:556	タンパク:22.6	脂質:18.8
	繊維合計:2.9	炭水化物:78.5	食塩相当量:2.9	繊維合計:4.4	炭水化物:77.3	食塩相当量:2.4	繊維合計:3.5	炭水化物:80.2	食塩相当量:1.7	繊維合計:3.1	炭水化物:88.7	食塩相当量:1.7	繊維合計:5	炭水化物:77	食塩相当量:2.6
日付	16日			17日			18日			19日			20日		
献立	御飯 魚のきのこあんかけ 小松菜のくるみ味噌和え 和風チャプチェ 切干大根の煮物			御飯 鶏肉のから揚げ かぼちゃサラダ 大豆のトマト煮 里芋の胡麻味噌煮			コーンバターライス カオマンガイ 玉ねぎと人参のマリネ 筍のおかか和え			麦御飯 ごぼうの豚肉巻き レモン風味サラダ 長芋のチーズチヂミ がんもどきと野菜の煮物			御飯 魚の照り焼き チキンサラダ ポトフ風煮物 味噌タレこんにゃく		
栄養価	エネルギー:563	タンパク:24.1	脂質:17.2	エネルギー:730	タンパク:26.5	脂質:27.2	エネルギー:542	タンパク:23.2	脂質:17.3	エネルギー:603	タンパク:28.8	脂質:15.1	エネルギー:523	タンパク:23.8	脂質:14.4
	繊維合計:3.5	炭水化物:83.3	食塩相当量:2.2	繊維合計:6.1	炭水化物:98.9	食塩相当量:2.2	繊維合計:3	炭水化物:75.5	食塩相当量:2.7	繊維合計:3.6	炭水化物:90	食塩相当量:1.9	繊維合計:3.8	炭水化物:77.5	食塩相当量:2.2
日付	23日			24日			25日			26日			27日		
献立	御飯 豚肉と白菜のしょうが炒め スパゲティサラダ カニカマの酢の物 さつま芋のチーズ炒め			御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 豆苗とじゃが芋の卵炒め ほうれん草の塩昆布和え			ウインナーと野菜のピラフ 魚のムニエル クリームソース 南瓜のハニーバターソテー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ きゅうりのピクルス			御飯 鶏肉の味噌煮 オニオンドレッシングサラダ かぶの柚子あんかけ こんにゃくのおかか煮			冬季休業のため お弁当は休ませていただきます		
栄養価	エネルギー:627	タンパク:27.8	脂質:17.9	エネルギー:597	タンパク:24.7	脂質:21.7	エネルギー:547	タンパク:24.8	脂質:16.5	エネルギー:536	タンパク:23.3	脂質:15.4			
	繊維合計:3	炭水化物:91.1	食塩相当量:3.1	繊維合計:3.3	炭水化物:80.5	食塩相当量:2.2	繊維合計:2.9	炭水化物:79	食塩相当量:2.8	繊維合計:2.7	炭水化物:77.5	食塩相当量:1.5			
日付	30日			31日											
献立	冬季休業のため お弁当は休ませていただきます			冬季休業のため お弁当は休ませていただきます			『元気食堂×東京聖栄大学のコラボメニュー』 (cafe Farine 店内にて提供) 4日(水): 鶏と冬野菜のカレードリア 11日(水): 冬のラトウイユ風丼 18日(水): コーンバターライスのカオマンガイ丼			2024年もかがやけ弁当をご利用いただき ありがとうございました。誠に勝手ながら 12/27~1/5は冬季休業とさせていただきます。 年明け1/6(月)からの営業とさせていただきます。 よい新年を迎えられるよう、皆様のご多幸 を心よりお祈り申し上げます。					
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。  
※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]