

2024年 2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	月曜日		水曜日		金曜日
献立	節分 2024年の節分は2/3(土)です 節分に食べるものは地域によって違いがあります ・恵方巻き ・節分そば ・こんにゃく ・くしろ ・けんちん汁 ・麦飯		今月おすすめメニュー ・1日:魚のきのこ包み焼き ・6日:タンドリーチキン ・16日:チキン南蛮 ・22日:豆腐入りチキンナゲット ・28日:鶏ごぼうの炊き込み御飯		1日 御飯 魚のきのこ包み焼き 炒めきやべつのマスタードマリネ じゃが芋とピーマンの胡麻和え ピリ辛こんにゃく
栄養価					都合により お弁当は休ませていただきます
			エネルギー:462 タンパク:23.5 脂質:7.6 繊維合計:5.6 炭水化物:78.3 食塩相当量:1.9		
日付	5日	6日	7日	8日	9日
献立	御飯 魚の梅焼き チキンサラダ ひじき炒め 青菜の酢味噌和え	御飯 タンドリーチキン 蓮根とさつま芋の中華煮 もやしサラダ スパゲッティナポリタン	麦御飯 煮魚 春菊の白和え ポテトサラダ 焼きナスのオイスターソース炒め	御飯 豚肉のハニーマスタードソテー 小松菜とサクラエビのサラダ 野菜入りスクランブルエッグ 厚揚げの柚子味噌田楽	御飯 のり塩チキンソテー マカロニグラタン かぶの甘酢和え 高野豆腐と人参の煮物
栄養価	エネルギー:511 タンパク:24 脂質:13.5 繊維合計:3.9 炭水化物:77.2 食塩相当量:2.1	エネルギー:599 タンパク:24 脂質:19.5 繊維合計:2.9 炭水化物:85.5 食塩相当量:2.4	エネルギー:556 タンパク:24.1 脂質:19.4 繊維合計:5.8 炭水化物:78.5 食塩相当量:2.7	エネルギー:583 タンパク:31.5 脂質:17.9 繊維合計:2.1 炭水化物:75.6 食塩相当量:2.4	エネルギー:583 タンパク:25.1 脂質:19.4 繊維合計:2.8 炭水化物:80.3 食塩相当量:2.2
日付	12日	13日	14日	15日	16日
献立	祝日のため お弁当は休ませていただきます	御飯 魚のカレーピカタ 大根と油揚げの酢醤油炒め カリフラワーのサラダ チンゲン菜のとりみ煮	麦御飯 肉じゃが ごぼうのサラダ ブロッコリーのクリームソース わかめともよしの酢の物	御飯 ハンバーグ 茄子とベーコンの洋風炒め 切り干し大根のサラダ ポテトのチーズ焼き	御飯 チキン南蛮 しらすのお好み焼き 小松菜のマヨサラダ 白菜の中華煮
栄養価		エネルギー:520 タンパク:24 脂質:15.7 繊維合計:2.7 炭水化物:74.1 食塩相当量:2.2	エネルギー:510 タンパク:20.1 脂質:12.7 繊維合計:6.4 炭水化物:83.5 食塩相当量:2.2	エネルギー:595 タンパク:23.4 脂質:21.3 繊維合計:5.4 炭水化物:83.4 食塩相当量:2.6	エネルギー:743 タンパク:25.7 脂質:33.6 繊維合計:2.7 炭水化物:87.4 食塩相当量:2.8
日付	19日	20日	21日	22日	23日
献立	御飯 鶏肉のチリソースかけ 卵サラダ スパゲッティペペロンチーノ 春菊の胡麻和え	麦御飯 魚の和風漬け焼き ポパイサラダ 焼きポテトの甘辛タレ もやしとカニかまの中華和え	都合により お弁当は休ませていただきます	御飯 豆腐入りチキンナゲット 大学芋 かぶのサラダ こんにゃくと油揚げのきんぴら	祝日のため お弁当は休ませていただきます
栄養価	エネルギー:585 タンパク:24.8 脂質:19.7 繊維合計:3 炭水化物:79.2 食塩相当量:2.4	エネルギー:510 タンパク:23.8 脂質:12.9 繊維合計:5.2 炭水化物:78.7 食塩相当量:2.4		エネルギー:690 タンパク:26.3 脂質:26.9 繊維合計:3.5 炭水化物:90.9 食塩相当量:2	
日付	26日	27日	28日	29日	
献立	御飯 チキンのオープン焼き ひじき入り卵焼き 春雨と野菜の炒め物 きゅうりのわさび醤油和え	御飯 肉豆腐 大根のサラダ 長芋とちくわの青海苔炒め 菜の花のからし和え	鶏ごぼうの炊き込み御飯 魚の塩焼き コールスローサラダ 麻婆春雨 かぼちゃのきんぴら	御飯 豚肉と大豆のトマト煮 手作り人参ドレッシングサラダ さつま芋のおやき わかめとツナの炒め物	身体を温める食材 ・ごぼう ・にんじん ・しょうが ・だいこん ・さつまいも
栄養価	エネルギー:587 タンパク:24.1 脂質:20.4 繊維合計:2.5 炭水化物:79.1 食塩相当量:2.1	エネルギー:535 タンパク:26.2 脂質:14.5 繊維合計:2.7 炭水化物:77.7 食塩相当量:2	エネルギー:625 タンパク:28.3 脂質:22.8 繊維合計:4 炭水化物:82.7 食塩相当量:3.2	エネルギー:573 タンパク:26.7 脂質:13.2 繊維合計:4.8 炭水化物:90.8 食塩相当量:2.8	

※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]