

2024年3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
献立	今月おすすめメニュー ・1日: ちらし寿司&鶏肉の唐揚げ ・5日: 鶏肉のクリームソースかけ ・8日: 魚のハーブ焼き ・12日: 菜の花の混ぜご飯		冬を乗り越えた3月が旬の食材には栄養がたっぷりです。 菜の花 新じゃがいも キウイフルーツ きゃべつ かぶ はっさく 新玉ねぎ には いちご		ちらし寿司 鶏肉のから揚げ 小松菜の煮しめ 中華風煮物 味噌タレこんにゃく
栄養価					エネルギー:725 タンパク:28.9 脂質:26.7 繊維合計:5.3 炭水化物:93.3 食塩相当量:4.7
日付	4日	5日	6日	7日	8日
献立	御飯 豚肉の甘酢炒め キャベツと干しエビのさっと煮 カレー風味マカロニサラダ 豆苗の鯉節胡麻和え	御飯 鶏肉のクリームソースかけ じゃが芋のケチャップ炒め にはたま 白滝の炒め物	都合により お弁当は休ませていただきます	麦御飯 豚肉と厚揚げの中華炒め さつま芋のバターソテー 大根のサラダ ほうれん草と人参の胡麻和え	御飯 魚のハーブ焼き かぼちゃサラダ きのこと茄子の炒め物 もやしの酢の物
栄養価	エネルギー:542 タンパク:27.8 脂質:14.3 繊維合計:2.8 炭水化物:78.2 食塩相当量:2.1	エネルギー:558 タンパク:24.6 脂質:17.6 繊維合計:4.9 炭水化物:78.1 食塩相当量:2.6		エネルギー:579 タンパク:25.3 脂質:17.7 繊維合計:3.9 炭水化物:83 食塩相当量:2.6	エネルギー:546 タンパク:22.2 脂質:17.4 繊維合計:3 炭水化物:78.2 食塩相当量:2.2
日付	11日	12日	13日	14日	15日
献立	御飯 鶏肉の塩レモンだれ 切り昆布の煮物 小松菜の胡麻サラダ 厚揚げのチリソース炒め	菜の花の混ぜ御飯 魚の味噌チーズ焼き オニオンポテトサラダ 大根の煮物 きゅうりともやしの海苔胡麻和え	御飯 豚肉の焼肉だれ ビーンズサラダ キャベツのコンソメ煮 チンゲン菜のからし和え	御飯 鶏肉と大根の煮物 玉ねぎとちくわのサラダ さつま芋のレモン煮 きこのにんにく醤油	麦御飯 魚のフライ きんぴらごぼう 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のパン粉焼き
栄養価	エネルギー:590 タンパク:25.2 脂質:22.1 繊維合計:4.1 炭水化物:76.2 食塩相当量:2.9	エネルギー:580 タンパク:27 脂質:21.9 繊維合計:5.5 炭水化物:76.3 食塩相当量:3.3	エネルギー:563 タンパク:28.7 脂質:16.4 繊維合計:4.5 炭水化物:79.1 食塩相当量:2.3	エネルギー:601 タンパク:23.2 脂質:19.2 繊維合計:3.5 炭水化物:88.1 食塩相当量:2.1	エネルギー:646 タンパク:30.7 脂質:20.1 繊維合計:4 炭水化物:88.4 食塩相当量:2.3
日付	18日	19日	20日	21日	22日
献立	御飯 豚肉のオニオンソース 塩昆布とキャベツのスバゲッティ えのきとわかめの梅和え キッシュ	麦御飯 鶏肉の照り焼き 豆腐サラダ 野菜の炊き合わせ 切り干し大根のマヨぼん和え	祝日のため お弁当は休ませていただきます	御飯 魚のたらこマヨネーズ焼き じゃが芋のハニーマスタード炒め 揚げ茄子のおひたし 長芋とウドのサラダ	御飯 チキンハンバーグトマトソース かぶとベーコンの洋風炒め ブロッコリーのサラダ こふきいも
栄養価	エネルギー:573 タンパク:28.7 脂質:14.9 繊維合計:3.4 炭水化物:83.3 食塩相当量:3.6	エネルギー:585 タンパク:24.6 脂質:19.9 繊維合計:4.6 炭水化物:80.9 食塩相当量:2.7		エネルギー:522 タンパク:22.2 脂質:14.5 繊維合計:4.8 炭水化物:79.5 食塩相当量:2	エネルギー:573 タンパク:23.3 脂質:18.3 繊維合計:6.5 炭水化物:84.6 食塩相当量:2.6
日付	25日	26日	27日	28日	29日
献立	麦御飯 魚のオーロラソース焼き 切干大根と小松菜の和風ツナ炒め 白菜の中華あんかけ わかめの酢の物	十六穀米御飯 鶏肉の胡麻味噌ソース かぼちゃの煮物 れんこんサラダ 人参のナムル	御飯 豚肉の生姜焼き 野菜とウインナーの甘酢炒め 卵サラダ 焼きごぼうの甘辛たれ	御飯 魚の塩麴焼き さつま芋の醤油バター炒め レモンドレッシングサラダ もやしのカレー炒め	御飯 鶏肉のタルタルソースがけ もやしとほうれん草のナムル じゃが芋と卵の炒め物 大根と厚揚げの煮物
栄養価	エネルギー:473 タンパク:23.8 脂質:8 繊維合計:3.2 炭水化物:79.1 食塩相当量:2.9	エネルギー:600 タンパク:23.5 脂質:20.4 繊維合計:3.5 炭水化物:84 食塩相当量:2.1	エネルギー:597 タンパク:29.2 脂質:18.5 繊維合計:4.6 炭水化物:81.8 食塩相当量:2.2	エネルギー:543 タンパク:22.5 脂質:15.3 繊維合計:2.7 炭水化物:85.6 食塩相当量:2.4	エネルギー:608 タンパク:26.9 脂質:22.9 繊維合計:4.3 炭水化物:76.7 食塩相当量:2.9

※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]