

2025年 1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					
献立	12月27日～1月5日 冬季休業のためお弁当は休ませていただきます				
栄養価	2025年もかがやけ弁当を宜しく願っています				
日付	6日	7日	8日	9日	10日
献立	御飯 鶏肉のハニーオニオンソース 青菜のお浸し 厚揚げと南瓜のマヨ醤油和え キャベツのレモンソテー	御飯 魚のおろし中華ソース かぼちゃのグラタン 胡麻サラダ 豆もやしの塩炒め	御飯 ロコモコ風チキンハンバーグ～ハヤシソース～ スパゲティサラダ 大根と青梗菜のぼん酢和え	麦御飯 鶏天 野菜のコンソメ煮 えのきのオムレツ なすのチーズ焼き	十六穀米御飯 魚の黒酢あんかけ じゃが芋の味噌煮 高野豆腐ともやしの炒め物 わかめの酢の物
栄養価	エネルギー:572 タンパク:24.2 脂質:20.6 繊維合計:2.7 炭水化物:75.1 食塩相当量:1.7	エネルギー:599 タンパク:25.2 脂質:23.5 繊維合計:3.1 炭水化物:78.6 食塩相当量:2.3	エネルギー:685 タンパク:30.8 脂質:22.7 繊維合計:5.8 炭水化物:93.9 食塩相当量:2.1	エネルギー:659 タンパク:26.8 脂質:27.4 繊維合計:3 炭水化物:78.7 食塩相当量:1.7	エネルギー:535 タンパク:25.3 脂質:15.1 繊維合計:4.5 炭水化物:80.8 食塩相当量:2.6
日付	13日	14日	15日	16日	17日
献立	祝日のため お弁当は休ませていただきます	御飯 豚肉のピカタ 白菜の中華風ミルク煮 きゅうりと油揚げの酢の物 味噌じゃが	小松菜とじゃこの混ぜ御飯 鶏つくね 甘辛ねぎソース ひじきと大豆のおかかマヨ和え 長芋のバターチーズ焼き ブロッコリーの炒め物	御飯 魚のカレーマヨパン粉焼き 春菊と豆腐のすき焼き風 わかめとカニカマの酢の物 蓮根のガーリック炒め	御飯 鶏肉のトマトチーズ焼き さつまいものコロコロサラダ きゃべつとちくわの生姜炒め 大根と人参の胡麻味噌炒め
栄養価		エネルギー:550 タンパク:27.2 脂質:15.2 繊維合計:4.9 炭水化物:80.7 食塩相当量:2	エネルギー:564 タンパク:26 脂質:16.9 繊維合計:4.9 炭水化物:80.6 食塩相当量:3.1	エネルギー:545 タンパク:24.1 脂質:16.2 繊維合計:2.8 炭水化物:78.7 食塩相当量:1.5	エネルギー:600 タンパク:24.3 脂質:19.5 繊維合計:2.9 炭水化物:84.9 食塩相当量:2.4
日付	20日	21日	22日	23日	24日
献立	御飯 豚肉のアーモンド風味炒め 焼き野菜の梅味噌かけ マカロニサラダ 白菜のわさび和え	麦御飯 魚と野菜のホイル包み焼き さつまいものレモン煮 ニラ玉春雨 きゃべつの塩昆布和え	都合により お弁当は休ませていただきます	御飯 酢鶏 ジャーマンポテト チンゲン菜と厚揚げのとりみ煮 ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め	御飯 豚肉の生姜焼き 野菜のマリネ おでん風煮物 きのこのマスタード和え
栄養価	エネルギー:576 タンパク:26.3 脂質:16 繊維合計:3.2 炭水化物:83.8 食塩相当量:3.1	エネルギー:504 タンパク:23.4 脂質:7.7 繊維合計:3.5 炭水化物:87.9 食塩相当量:1.7		エネルギー:567 タンパク:29.3 脂質:13 繊維合計:4.3 炭水化物:85.6 食塩相当量:2.1	エネルギー:494 タンパク:25.5 脂質:10.4 繊維合計:3.1 炭水化物:76.7 食塩相当量:1.5
日付	27日	28日	29日	30日	31日
献立	御飯 豚肉のピリ辛ガーリック炒め わかめサラダ スクランブルエッグ なす味噌田楽	御飯 魚の塩焼き 焼き野菜のにんにく醤油和え 大豆とウインナーのコンソメ煮 酢れんこん	御飯 鶏と冬野菜のカレー コールスローサラダ かぶの柚子和え	御飯 魚のムニエル タルタルソース 炒めきゃ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	御飯 鶏肉の照り焼き 白菜の炒め物 さつまいもの煮物 パプリカのおかかまぶし
栄養価	エネルギー:529 タンパク:27.6 脂質:13.5 繊維合計:2 炭水化物:75.4 食塩相当量:2.7	エネルギー:543 タンパク:24.4 脂質:16.4 繊維合計:3.6 炭水化物:80.1 食塩相当量:1.8	エネルギー:579 タンパク:22 脂質:19.4 繊維合計:5.2 炭水化物:84.3 食塩相当量:2.3	エネルギー:494 タンパク:24.2 脂質:10.4 繊維合計:5.1 炭水化物:78.7 食塩相当量:1.6	エネルギー:535 タンパク:22.1 脂質:14.5 繊維合計:2.2 炭水化物:79.9 食塩相当量:2.2

※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]