

# 2025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

日付	月曜日 3日	火曜日 4日	水曜日 5日	木曜日 6日	金曜日 7日
献立	都合により お弁当は休ませていただきます	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 ガーリックチキンフリット 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:597 タンパク:23.8 脂質:19.5 繊維合計:2.7 炭水化物:84.9 食塩相当量:1.9	エネルギー:542 タンパク:23.5 脂質:18.2 繊維合計:5.6 炭水化物:77.9 食塩相当量:2.1	エネルギー:579 タンパク:31.2 脂質:17.9 繊維合計:1.8 炭水化物:74.7 食塩相当量:1.9	エネルギー:703 タンパク:28.3 脂質:28.7 繊維合計:2.3 炭水化物:85.6 食塩相当量:1.9
日付	10日	11日	12日	13日	14日
献立	都合により お弁当は休ませていただきます	祝日のため お弁当は休ませていただきます	御飯 鶏肉のチリソースかけ 大根と油揚げの酢醤油炒め ゆかりれんこんサラダ チンゲン菜のとろみ煮	麦御飯 肉じゃが ツナ野菜炒め ブロッコリーのクリームソース わかめともやしの酢の物	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 じゃが芋の煮ころがし
栄養価		エネルギー:555 タンパク:23 脂質:18.5 繊維合計:2.5 炭水化物:75.7 食塩相当量:2.2	エネルギー:470 タンパク:20.5 脂質:8.3 繊維合計:5.8 炭水化物:81.7 食塩相当量:1.6	エネルギー:582 タンパク:21.9 脂質:20 繊維合計:4.9 炭水化物:83.5 食塩相当量:2	
日付	17日	18日	19日	20日	21日
献立	御飯 鶏肉の香味ソースかけ 卵サラダ スパゲッティペペロンチーノ 春菊の胡麻和え	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	十六穀米御飯 ハムカツ ちくわポテトサラダ キャベツのガーリックソテー 茄子のお浸し	御飯 魚のオーロラソース焼き 大学芋 かぶのサラダ こんにゃくと油揚げのきんぴら	御飯 豚肉と大豆のトマト煮 もやしのカレー炒め 筍の煮物 ごぼうのたらこマヨ和え
栄養価	エネルギー:586 タンパク:24.7 脂質:20.2 繊維合計:2.5 炭水化物:78.4 食塩相当量:1.7	エネルギー:509 タンパク:23.6 脂質:12.9 繊維合計:4.4 炭水化物:78.1 食塩相当量:1.9	エネルギー:613 タンパク:25.5 脂質:18.9 繊維合計:5.5 炭水化物:89 食塩相当量:3.6	エネルギー:579 タンパク:23.7 脂質:15.8 繊維合計:2.8 炭水化物:89.4 食塩相当量:2	エネルギー:541 タンパク:27.1 脂質:13 繊維合計:9.8 炭水化物:85.1 食塩相当量:2.3
日付	24日	25日	26日	27日	28日
献立	祝日のため お弁当は休ませていただきます	御飯 魚の塩焼き 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 鶏肉と野菜のグラタン風 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 豚野菜塩炒め ピリ辛こんにゃく 春雨サラダ きのこのおろし和え	御飯 ガパオライスの具 手作り人参ドレッシングサラダ さつま芋のおやき 小松菜ともやしのじゃこ和え
栄養価		エネルギー:510 タンパク:22.9 脂質:15.3 繊維合計:1.9 炭水化物:75.3 食塩相当量:1.6	エネルギー:610 タンパク:26.4 脂質:20.7 繊維合計:3.4 炭水化物:82.5 食塩相当量:1.9	エネルギー:536 タンパク:26.7 脂質:13.3 繊維合計:4.7 炭水化物:80.7 食塩相当量:1.9	エネルギー:547 タンパク:23.3 脂質:13.1 繊維合計:3 炭水化物:87 食塩相当量:2

節分とは立春の前日の事で、2025年の節分は2/2(日)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(今年の恵方は西南西です)
- ・落花生(北海道・東北・新潟・宮崎など)
- ・しもつかれ(北関東) ・福茶(関西・北陸)
- ・けんちゃん汁(関東) ・こんにゃく(四国)
- ・いわし(西日本)



### 今月おすすめメニュー

- ・4日:タンドリーチキン
- ・5日:煮魚&春菊の胡麻和え
- ・7日:ガーリックチキンフリット
- ・13日:肉じゃが
- ・14日:ハンバーグ
- ・19日:ハムカツ
- ・26日:鶏肉と野菜のグラタン風
- ・27日:鶏ごぼうの炊き込み御飯



※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]