

# 2025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	3日	4日	5日	6日	7日	
献立	ちらし寿司 魚の塩焼き 小松菜の煮浸し 春雨のカレー炒め 味噌タレこんにやく	御飯 豚肉の甘酢炒め キャベツと干しエビのさっと煮 和風マカロニサラダ 豆苗の鰹節胡麻和え	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 にとたま 白滝の炒め物	御飯 魚の味噌チーズ焼き 豆腐サラダ 大根の煮物 きゅうりともやしの梅マヨ和え	麦御飯 豚肉と厚揚げの中華炒め かぶのサラダ さつま芋のバターソーテー ほうれん草と人参の胡麻和え	
栄養価	エネルギー:539 タンパク:25.5 脂質:12.1 繊維合計:4.7 炭水化物:82.9 食塩相当量:3.2	エネルギー:520 タンパク:28.1 脂質:10.1 繊維合計:2.9 炭水化物:80.4 食塩相当量:1.5	エネルギー:556 タンパク:24.4 脂質:17.6 繊維合計:4.7 炭水化物:77.5 食塩相当量:2.1	エネルギー:576 タンパク:25.7 脂質:21.4 繊維合計:2.7 炭水化物:76.2 食塩相当量:2.5	エネルギー:569 タンパク:25.4 脂質:14.8 繊維合計:4.1 炭水化物:86.3 食塩相当量:2.4	
日付	10日	11日	12日	13日	14日	
献立	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	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	都合により お弁当は休ませていただきます		御飯 豚肉とじゃが芋のガーリック炒め ちくわサラダ キャベツのコンソメ煮 チンゲン菜のからし和え	菜の花の混ぜ御飯 鶏肉と大根の煮物 ビーンズサラダ さつま芋のレモン煮 きこのにんにく醤油
栄養価	エネルギー:544 タンパク:22 脂質:17.4 繊維合計:2.8 炭水化物:77.6 食塩相当量:1.7	エネルギー:588 タンパク:25 脂質:22.1 繊維合計:3.9 炭水化物:75.6 食塩相当量:2.4			エネルギー:494 タンパク:21 脂質:11.3 繊維合計:5.4 炭水化物:79.9 食塩相当量:2.6	エネルギー:634 タンパク:26.9 脂質:22.2 繊維合計:5.6 炭水化物:86.9 食塩相当量:2
日付	17日	18日	19日	20日	21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パゲッティ えのきとわかめの梅和え キッシュ	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	御飯 鶏肉の生姜焼き 豆苗と春雨の塩炒め 野菜の炊き合わせ 切り干し大根のマヨぽん和え	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
栄養価	エネルギー:570 タンパク:28.5 脂質:14.9 繊維合計:3.1 炭水化物:82.4 食塩相当量:3.1	エネルギー:644 タンパク:30.5 脂質:20.1 繊維合計:3.8 炭水化物:87.8 食塩相当量:1.8	エネルギー:567 タンパク:22.6 脂質:17.1 繊維合計:3.8 炭水化物:83.9 食塩相当量:1.7			エネルギー:520 タンパク:22 脂質:14.5 繊維合計:4.6 炭水化物:78.9 食塩相当量:1.5
日付	24日	25日	26日	27日	28日	
献立	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 魚のオーロラソース焼き 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	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	御飯 豚肉のポン酢ソーテー 野菜の甘酢炒め 卵サラダ 焼きごぼうの甘辛たれ	御飯 魚の塩麹焼き 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	
栄養価	エネルギー:605 タンパク:23.2 脂質:20.9 繊維合計:3.6 炭水化物:84.1 食塩相当量:1.9	エネルギー:468 タンパク:23.4 脂質:8 繊維合計:2.2 炭水化物:77.6 食塩相当量:2.4	エネルギー:571 タンパク:23.1 脂質:18.3 繊維合計:6.3 炭水化物:84 食塩相当量:2.1	エネルギー:593 タンパク:26.2 脂質:20.2 繊維合計:4.5 炭水化物:80.2 食塩相当量:1.6	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	
日付	31日	<div style="text-align: center;"> <h3>★3月が旬の野菜★</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">   <b>かぶ</b>                      千葉と埼玉での収穫が多く、                      根だけでなく葉っぱもおおいしく                      食べられます。                      やわらかいので煮込みすぎには                      注意しましょう                 </div> <div style="text-align: center;">   <b>春キャベツ</b>                      春キャベツは巻き方も緩やかで                      やわらかいのが特徴です。                      生でサラダや漬物などが                      おすすめです                 </div> </div> </div>			<h3>今月おすすめメニュー</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">・3日:ちらし寿司&amp;魚の塩焼き</li> <li style="width: 50%;">・18日:魚のフライ</li> <li style="width: 50%;">・5日:鶏肉のクリームソースかけ</li> <li style="width: 50%;">・19日:鶏肉の生姜焼き</li> <li style="width: 50%;">・10日:魚のハーブ焼き</li> <li style="width: 50%;">・26日:チキンハンバーグトマトソース</li> <li style="width: 50%;">・14日:菜の花の混ぜご飯</li> <li style="width: 50%;">・28日:魚の塩麹焼き</li> </ul>	
献立	御飯 鶏肉のチーズ焼き キャベツとナスの味噌炒め 春雨サラダ ピーマンとツナの和え物					
栄養価	エネルギー:583 タンパク:24.3 脂質:20.8 繊維合計:2 炭水化物:76.7 食塩相当量:1.9					

※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]

