

# 2025年 4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	☆4月 旬の食材☆				
献立	たけのこ・ごぼう グリーンピース・ウド キャベツ・新たまねぎ 新じゃがいも	御飯 回鍋肉 かぶとほうれん草のクリーム煮 野菜の甘酢漬け さつま芋の甘煮	御飯 魚の竜田揚げ 鶏肉と野菜の煮物 かぼちゃのおかかマヨ和え 大豆とちくわの胡麻炒め	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	麦御飯 魚の味噌煮 じゃが芋のマヨチーズ焼き 手作り人参ドレッシングサラダ ブロッコリーの中煮
栄養価	エネルギー:557   タンパク:25   脂質:11.7 繊維合計:3.9   炭水化物:91.4   食塩相当量:2.1	エネルギー:677   タンパク:26   脂質:27 繊維合計:3.5   炭水化物:89.8   食塩相当量:2.1	エネルギー:606   タンパク:26.7   脂質:22.9 繊維合計:4.1   炭水化物:76.1   食塩相当量:2.4	エネルギー:543   タンパク:23.6   脂質:18.2 繊維合計:5.8   炭水化物:78.4   食塩相当量:1.9	
日付	7日	8日	9日	10日	11日
献立	御飯 魚の塩焼き マカロニサラダ 野菜炒め 焼きなすの薬味だれ	御飯 鶏肉のカレーマヨパン粉焼き 野菜のコンソメ煮 ひじき入り炒り卵 きゅうりの酢の物	御飯 ポークチャップ コールスローサラダ 厚揚げともやしの味噌炒め 長芋のゆかり和え	十六穀米御飯 魚のコーンクリーム焼き スパゲッティペロンチーノ 豆苗の中華和え スナックえんどうのレモンソテー	御飯 鶏肉のねぎ塩ソース 大根と椎茸の生姜煮 ごぼうとさつま芋のサラダ こんにゃくのおかか煮
栄養価	エネルギー:550   タンパク:22.6   脂質:18.5 繊維合計:2.4   炭水化物:78.5   食塩相当量:1.6	エネルギー:579   タンパク:23.7   脂質:21.5 繊維合計:2.4   炭水化物:75.4   食塩相当量:2.1	エネルギー:698   タンパク:21   脂質:35.2 繊維合計:3   炭水化物:78.6   食塩相当量:2	エネルギー:511   タンパク:25.4   脂質:12.1 繊維合計:3.3   炭水化物:78.3   食塩相当量:1.4	エネルギー:557   タンパク:22.2   脂質:18.8 繊維合計:3.2   炭水化物:77.3   食塩相当量:1.7
日付	14日	15日	16日	17日	18日
献立	御飯 豚肉のレモンバジルソテー なすのミートソースかけ 彩り野菜炒め ほうれん草の塩ナムル	麦御飯 鶏肉のから揚げ 焼きポテト 大豆とコーンのサラダ きのこの海苔バターソテー	御飯 魚のポン酢おろしかけ 春雨のカレー炒め ひじきの煮物 大根の梅和え	たけのこ御飯 豚肉の柚子胡椒炒め 高野豆腐の中華風味噌煮 春野菜サラダ ごぼうの胡麻醤油焼き	御飯 魚の照り焼き 大根のサラダ 煮卵 スパゲッティペロンチーノ
栄養価	エネルギー:528   タンパク:23   脂質:15.6 繊維合計:2.8   炭水化物:76.2   食塩相当量:1	エネルギー:708   タンパク:26.1   脂質:28.4 繊維合計:6.9   炭水化物:91.4   食塩相当量:2.1	エネルギー:505   タンパク:21.5   脂質:14.3 繊維合計:3.8   炭水化物:78.1   食塩相当量:1.9	エネルギー:507   タンパク:26.3   脂質:11.8 繊維合計:3.5   炭水化物:75.3   食塩相当量:3.3	エネルギー:539   タンパク:24.8   脂質:15.1 繊維合計:1.4   炭水化物:77   食塩相当量:2
日付	21日	22日	23日	24日	25日
献立	御飯 蒸し鶏の香味ソースかけ 野菜の胡麻和え かぶの炒め煮 切り干し大根のオイスターソース炒め	御飯 魚の西京焼き 野菜のピクルス 春雨のとろみ煮 もやしのポン酢和え	グリーンピース御飯 豚肉のネギ塩炒め れんこんの梅マヨサラダ さつま芋の中華煮 チンゲン菜のお浸し	麦御飯 魚の明太クリームソース 筍の煮物 ブロッコリーの炒め物 厚揚げのトマト生姜和え	御飯 ハンバーグ カレーソース キャベツと玉ねぎのツナサラダ じゃが芋のマスタード和え ナスとエリンギのラタトゥイユ風
栄養価	エネルギー:527   タンパク:22.4   脂質:15.9 繊維合計:2.9   炭水化物:75.5   食塩相当量:2.3	エネルギー:508   タンパク:21.3   脂質:12.7 繊維合計:2.5   炭水化物:81.1   食塩相当量:1.2	エネルギー:532   タンパク:24.8   脂質:14.1 繊維合計:2.9   炭水化物:78   食塩相当量:2.3	エネルギー:487   タンパク:27.4   脂質:8.4 繊維合計:7.5   炭水化物:79.8   食塩相当量:1.9	エネルギー:585   タンパク:23.1   脂質:19.7 繊維合計:5.6   炭水化物:84.1   食塩相当量:2.2
日付	28日	29日	30日	☆おすすめメニュー☆ 2日: 魚の竜田揚げ 8日: 鶏肉のカレーマヨパン粉焼き 10日: 魚のコーンクリーム焼き 15日: 鶏肉のから揚げ 17日: たけのこ飯 & 春野菜サラダ 23日: グリーンピース御飯 25日: ハンバーグカレーソース 28日: 豚肉と春雨の和風チャプチェ	
献立	御飯 豚肉と春雨の和風チャプチェ 卵と厚揚げの味噌炒め ひじきサラダ 小松菜のポン酢和え	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:590   タンパク:30.1   脂質:18.4 繊維合計:3.5   炭水化物:79   食塩相当量:1.4	エネルギー:548   タンパク:22.8   脂質:16.9 繊維合計:2.8   炭水化物:81.1   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。  
 ※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]