

# 2025年 5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   | 火曜日  | 水曜日  | 木曜日  | 金曜日   |
|-----|---|--|--|--|---|
| 日付  | 5月のおすすめメニュー   |  |  |  |   |
| 献立  | ★1日チキンカツ★9日炊き込みチャーハン&鶏つくね 梅ソース<br>★13日サーモンバーグ★16日ドライカレー<br>★21日白滝とツナの炊き込み御飯&鶏肉のから揚げ |  |  | 御飯<br>チキンカツ<br>ナムル<br>厚揚げ煮<br>マッシュポテト                            |   |
| 栄養価 | ★27日ミートボール  |  |  | エネキ*:716 タンパ*:28.7 脂質:29.2<br>繊維合計:5.9 炭水化物:88.8 食塩相当量:2.3       |   |
| 日付  | 5日  | 6日   | 7日   | 8日   | 9日  |
| 献立  | 5月 旬の食材<br>グリーンピース・春キャベツ<br>アスパラガス・ごぼう<br>新じゃがいも・そら豆<br>ふき・たけのこ                     | 旬の食材【グリーンピース】<br>さやえんどうが成長し、えんどう豆に<br>熟すまでの未熟な豆がグリーンピース<br>です。タンパク質やビタミンをたくさ<br>ん含む栄養豊富な食材です | 御飯<br>豚肉のハニーマスタードソー<br>ソーメンチャンプルー<br>キャベツのシーザーサラダ<br>かぼちゃのオープン焼き | 御飯<br>魚の味噌ソースかけ<br>人参、小松菜、油揚げの煮浸し<br>スパゲッティナポリタン<br>高野豆腐ともやしの炒め物 | 炊き込みチャーハン<br>鶏つくね 梅ソース<br>さつま芋きんぴら<br>大根とベーコンのコンソメ煮<br>キャベツの黒胡麻和え |
| 栄養価 |   |  | エネキ*:570 タンパ*:26 脂質:15.2<br>繊維合計:2.7 炭水化物:85.2 食塩相当量:2           | エネキ*:539 タンパ*:25 脂質:16.2<br>繊維合計:2.3 炭水化物:78.7 食塩相当量:2.5         | エネキ*:604 タンパ*:25.7 脂質:16.5<br>繊維合計:3.6 炭水化物:90.8 食塩相当量:4          |
| 日付  | 12日   | 13日  | 14日  | 15日  | 16日   |
| 献立  | 御飯<br>鶏肉のガリバタソース<br>卵サラダ<br>刻み昆布の炒め物<br>ピーマンとツナの和え物                                 | 麦御飯<br>サーモンバーグ<br>かぼちゃの煮物<br>野菜のオイマヨ炒め<br>ほうれん草とコーンの炒め物                                      | 御飯<br>鶏肉のたらこマヨネーズ焼き<br>焼きビーフン<br>小松菜ともやしのじゃこ和え<br>きのこのレモンソー      | 御飯<br>魚のトマトチーズ焼き<br>野菜炒め<br>ごぼうのサラダ<br>大学芋                       | 御飯<br>ドライカレー<br>ひじきサラダ<br>チンゲン菜のかに玉あんかけ<br>もやしの酢の物                |
| 栄養価 | エネキ*:582 タンパ*:24.2 脂質:20.6<br>繊維合計:4 炭水化物:77.3 食塩相当量:2.8                            | エネキ*:563 タンパ*:26.2 脂質:14<br>繊維合計:4.3 炭水化物:87.3 食塩相当量:2.1                                     | エネキ*:603 タンパ*:24.9 脂質:22.4<br>繊維合計:2.2 炭水化物:78.2 食塩相当量:1.8       | エネキ*:628 タンパ*:22.8 脂質:20.6<br>繊維合計:3.3 炭水化物:92.8 食塩相当量:1.8       | エネキ*:544 タンパ*:23 脂質:15.7<br>繊維合計:3.5 炭水化物:82.3 食塩相当量:2.5          |
| 日付  | 19日   | 20日  | 21日  | 22日  | 23日   |
| 献立  | 御飯<br>豚肉の焼肉だれ<br>ナスとエリンギの生姜醤油炒め<br>切り干し大根のゆかりサラダ<br>きゅうりの塩昆布和え                      | 御飯<br>魚のクリームソース<br>野菜のマリネサラダ<br>五目煮豆<br>豆苗の中華和え  | 白滝とツナの炊き込み御飯<br>鶏肉のから揚げ<br>大根の甘酢和え<br>じゃが芋の明太マヨチーズ焼き<br>なすの味噌炒め  | 十六黒米御飯<br>魚の照り焼き<br>ほうれん草の白和え<br>大豆サラダ<br>白菜のからし和え               | 御飯<br>麻婆豆腐<br>ひじき入り炒り卵<br>さつま芋の甘煮<br>きのこのパン粉焼き                    |
| 栄養価 | エネキ*:518 タンパ*:24.3 脂質:24.3<br>繊維合計:13.7 炭水化物:77.5 食塩相当量:1.2                         | エネキ*:466 タンパ*:26 脂質:26<br>繊維合計:6.7 炭水化物:78.3 食塩相当量:2.1                                       | エネキ*:679 タンパ*:25.6 脂質:25.6<br>繊維合計:26.4 炭水化物:86.7 食塩相当量:3.1      | エネキ*:515 タンパ*:25 脂質:25<br>繊維合計:14.2 炭水化物:74.5 食塩相当量:2            | エネキ*:610 タンパ*:25.4 脂質:25.4<br>繊維合計:20.4 炭水化物:86.5 食塩相当量:2.2       |
| 日付  | 26日   | 27日  | 28日  | 29日  | 30日   |
| 献立  | 御飯<br>魚のボン酢ソー<br>春雨の中華サラダ<br>玉ねぎとピーマンのカレー炒め<br>きやべつ青のり和え                            | 御飯<br>ミートボール<br>塩昆布入りポテトサラダ<br>大根のツナ炒め<br>焼きごぼうの甘辛たれ   | 御飯<br>魚のホイル包み焼き<br>ピリ辛こんにゃく<br>ペネアラビアータ<br>野菜の甘酢漬け               | 御飯<br>チキンのオープン焼き<br>高野豆腐の煮物<br>明太パスタサラダ<br>小松菜の酢味噌和え             | 麦御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>さつま芋入りポテトサラダ<br>白菜の中華風ミルク煮<br>いんげんの胡麻和え         |
| 栄養価 | エネキ*:508 タンパ*:21.5 脂質:12.6<br>繊維合計:3.1 炭水化物:80.1 食塩相当量:1.8                          | エネキ*:603 タンパ*:23.2 脂質:19.9<br>繊維合計:6 炭水化物:88.4 食塩相当量:2.2                                     | エネキ*:472 タンパ*:23.5 脂質:6.6<br>繊維合計:3.1 炭水化物:81.4 食塩相当量:1.3        | エネキ*:617 タンパ*:25.5 脂質:22.5<br>繊維合計:2.3 炭水化物:80.1 食塩相当量:1.8       | エネキ*:536 タンパ*:25.4 脂質:14.4<br>繊維合計:4.2 炭水化物:79.8 食塩相当量:1.7        |

※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:大石佳代子]