2026年 10月のお弁当

〒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	★今月のおすすめメニュー★ 10/7　さつまいもとくりの御飯 魚の香味ソース 10/9　ガパオライス 10/19　回鍋肉 10/27　ハンバーグ	10/28は 東京聖栄大学さんとのコラボメニュー 野菜たっぷりさわやか南蛮漬け を販売予定です。 この機会にぜひご賞味ください！		1日	2日
献立				御飯 鶏肉のカレークリームソース かぼちゃの煮物 青菜のソテー ゆかりれんこん	御飯 豚野菜炒め 大学芋 ナムル にんじんの胡麻味噌炒め
栄養価				ｴﾈﾙｷﾞｰ:546　ﾀﾝﾊﾟｸ:22.6　脂質:15.5 繊維合計:2.9　炭水化物:81.8　食塩相当量:2.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ:594　ﾀﾝﾊﾟｸ:22.9　脂質:16.9 繊維合計:4　炭水化物:91.6　食塩相当量:2.3
日付	5日	6日	7日	8日	9日
献立	十六穀米御飯 魚の甘酢あんかけ キャベツと干しエビの中華炒め カレー風味きのこサラダ ほうれん草のソテー	御飯 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃのグラタン 大根と豆苗のサラダ カニカマの酢の物	さつまいもと栗の御飯 魚の香味ソース 胡麻ドレッシングサラダ チヂミ 青梗菜のからし和え	御飯 豚ひき肉と厚揚げの生姜炒め 野菜の煮物 なすとベーコンのオイルペンネ 人参のツナ和え	御飯 ガパオライスの具 玉ねぎと卵のツナ炒め 小松菜のわさび醤油和え きのこの海苔バターソテー
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ:494　ﾀﾝﾊﾟｸ:22.9　脂質:14.7 繊維合計:3.1　炭水化物:72.9　食塩相当量:2.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ:633　ﾀﾝﾊﾟｸ:25.9　脂質:22.4 繊維合計:2.4　炭水化物:85.1　食塩相当量:2.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ:614　ﾀﾝﾊﾟｸ:22.8　脂質:19.4 繊維合計:3　炭水化物:92.9　食塩相当量:2.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ:584　ﾀﾝﾊﾟｸ:23.8　脂質:18.4 繊維合計:3.6　炭水化物:85.1　食塩相当量:1.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ:509　ﾀﾝﾊﾟｸ:24.5　脂質:13.7 繊維合計:2.6　炭水化物:74.8　食塩相当量:2.4
日付	12日	13日	14日	15日	16日
献立	祝日のため 休業とさせていただきます	御飯 魚の塩焼き 野菜のマリネ 青梗菜と人参の胡麻和え 長いもの青のりソテー	御飯 チキンカツ 切り干し大根のゆかりサラダ ポトフ風煮物 ほうれん草のなめ茸和え	麦御飯 豚肉ともやしのオイスターソース炒め ひじきの煮物 大豆としめじのサラダ なます	御飯 魚のみぞれソース じゃが芋の照り煮 ごぼうのサラダ 茄子のお浸し
栄養価		ｴﾈﾙｷﾞｰ:509　ﾀﾝﾊﾟｸ:21.4　脂質:15.5 繊維合計:2.1　炭水化物:76　食塩相当量:1.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ:695　ﾀﾝﾊﾟｸ:25.5　脂質:28.6 繊維合計:4.6　炭水化物:87.6　食塩相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ:523　ﾀﾝﾊﾟｸ:24.9　脂質:14.4 繊維合計:4.6　炭水化物:77.3　食塩相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ:541　ﾀﾝﾊﾟｸ:22.5　脂質:18 繊維合計:5　炭水化物:79.2　食塩相当量:1.6
日付	19日	20日	21日	22日	23日
献立	御飯 回鍋肉 玉ねぎとちくわのサラダ 長芋と小松菜の中華炒め きゅうりのわさび醤油和え	きのこの炊き込み御飯 煮魚 大根とサクラエビの炒め物 かぼちゃのいとこ煮 もやしのポン酢和え	御飯 鶏肉のハーブ焼き ツナ野菜炒め 根菜の煮物 はんぺん青のりパン粉焼き	十六穀米御飯 魚の味噌チーズ焼き さつま芋のマスタードサラダ 小松菜と厚揚げの煮浸し 春雨の中華和え	御飯 鶏肉の和風煮込み 豆苗の卵炒め かぼちゃの胡麻おかか和え マカロニのクリーム煮
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ:535　ﾀﾝﾊﾟｸ:25　脂質:14 繊維合計:2.9　炭水化物:80.1　食塩相当量:2.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ:532　ﾀﾝﾊﾟｸ:23.7　脂質:13.3 繊維合計:4.7　炭水化物:85.3　食塩相当量:2.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ:579　ﾀﾝﾊﾟｸ:24.9　脂質:19.6 繊維合計:2.1　炭水化物:76.8　食塩相当量:1.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ:630　ﾀﾝﾊﾟｸ:25.4　脂質:23.7 繊維合計:2.8　炭水化物:85.5　食塩相当量:2.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ:562　ﾀﾝﾊﾟｸ:23.3　脂質:14.9 繊維合計:3.2　炭水化物:85.5　食塩相当量:2.7
日付	26日	27日	28日	29日	30日
献立	御飯 鶏肉のチリソースかけ オニオンポテトサラダ 茄子のめんつゆバター焼き 大根もち	御飯 ハンバーグ 卵サラダ 人参のツナ和え にらと厚揚げの味噌炒め	麦御飯 ★野菜たっぷりさわやか南蛮漬け ソーメンチャンプルー もやしサラダ 粉ふき芋	御飯 タンドリーチキン 野菜のオーブン焼き かぼちゃのきんぴら 味噌タレこんにゃく	御飯 魚の照り焼き ごぼうのサラダ 中華風うま煮 ペンネアラビアータ
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ:598　ﾀﾝﾊﾟｸ:22.6　脂質:19.2 繊維合計:4.8　炭水化物:86.5　食塩相当量:2.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ:594　ﾀﾝﾊﾟｸ:23.6　脂質:20.2 繊維合計:5.6　炭水化物:83.9　食塩相当量:1.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ:537　ﾀﾝﾊﾟｸ:22.7　脂質:11.8 繊維合計:6.2　炭水化物:83.9　食塩相当量:11.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ:545　ﾀﾝﾊﾟｸ:22.9　脂質:16.6 繊維合計:3.5　炭水化物:79.5　食塩相当量:1.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ:538　ﾀﾝﾊﾟｸ:22.9　脂質:13.8 繊維合計:3.4　炭水化物:83　食塩相当量:1.8

※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。［管理栄養士：内田　夏菜］