

# 2021年1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 / ファックス03-3607-3186

月	火	水	木	金
<p>本年もかがやけ弁当をよろしくお願い申し上げます。なお、12月の献立には1月4日から営業と掲載致しましたが、市場の関係で変更させていただきます。大変申し訳ありませんが、<b>2021年は1月6日からの営業</b>です。</p>		<p>身体温か食材 唐辛子・紅茶・赤ワイン 納豆・キムチ・味噌・チーズ・ヨーグルト 生姜・にんじん・かぼちゃ・ごぼう・大根・レンコン・玉ねぎ</p> <p><b>★おすすめメニュー★</b> 6日:鶏つくね 8日:小松菜とじゃこの混ぜご飯 13日:魚の明太マヨ焼き 19日:タコライスの具 26日:ツナと塩昆布の炊き込みご飯&amp;鶏のから揚げ 29日:スコッチエッグ</p>		<p>1</p> <p>冬季休業のため お弁当は休ませていただきます</p>
<p>4</p> <p>市場が休業のため お弁当は休ませていただきます</p>	<p>5</p> <p>市場が休業のため お弁当は休ませていただきます</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>鶏つくね 甘辛たれ</li> <li>サツマイモのサラダ</li> <li>擬製豆腐</li> <li>豆苗の和え物</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:637kcal   た:27.5g   脂:15.9g   塩:2.0g</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>十六黒米御飯</li> <li>豚肉のピカタ</li> <li>スパゲッティサラダ</li> <li>焼きなすの薬味だれ</li> <li>もやしと青菜のポン酢和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:612kcal   た:31.9g   脂:14.2g   塩:1.9g</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小松菜とじゃこの混ぜご飯</li> <li>魚のマヨパン粉焼き</li> <li>豆もやしの塩炒め</li> <li>ごまサラダ</li> <li>かぼちゃグラタン</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:664kcal   た:28.0g   脂:23.4g   塩:2.7g</p>
<p>11</p> <p>祝日のため お弁当は休ませていただきます</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>豚肉のネギ塩焼き</li> <li>ツナとキャベツのペペロンチーノ</li> <li>白菜と卵の中華炒め</li> <li>ナスのチーズ焼き</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:618kcal   た:32.4g   脂:14.0g   塩:2.5g</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>大根の炊き込み御飯</li> <li>魚の明太マヨ焼き</li> <li>ブロッコリーのにんにく炒め</li> <li>切り昆布の炒め煮</li> <li>春雨サラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:656kcal   た:27.9g   脂:22.3g   塩:2.7g</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>鶏肉の山椒チリソース</li> <li>長芋と青梗菜の中華風塩炒め</li> <li>手作り人参ドレッシングサラダ</li> <li>味噌タレこんにやく</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:636kcal   た:21.4g   脂:20.1g   塩:2.0g</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>麦御飯</li> <li>魚のピザ風チーズ焼き</li> <li>サツマイモのコロコロサラダ</li> <li>もやしとちくわの生姜炒め</li> <li>ひじきと人参のごま味噌</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:644kcal   た:26.8g   脂:14.1g   塩:2.1g</p>
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚の味噌ソースかけ</li> <li>もやしと青菜のサラダ</li> <li>たまねぎの卵炒め</li> <li>焼きごぼうとエリンギの甘辛和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:666kcal   た:27.3g   脂:23.8g   塩:2.1g</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>タコライスの具</li> <li>れんこんのオイスターソース炒め</li> <li>高野豆腐ともやしの炒め物</li> <li>かぼちゃサラダ</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:689kcal   た:27.0g   脂:23.8g   塩:2.5g</p>	<p>20</p> <p>行事のため お弁当は休ませていただきます</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚の野菜の甘酢あんかけ</li> <li>春雨のとろみ煮</li> <li>さつまいものレモン煮</li> <li>青菜の塩昆布和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:689kcal   た:21.6g   脂:21.1g   塩:1.9g</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>豚肉と厚揚げの中華炒め</li> <li>レモン風味サラダ</li> <li>野菜と豆の煮物</li> <li>きのこのマスタード和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:645kcal   た:17.3g   脂:21.8g   塩:1.9g</p>
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚のハーブ焼き</li> <li>スクランブルエッグ</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>焼きごぼうの甘辛たれ</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:656kcal   た:29.4g   脂:22.6g   塩:2.1g</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ツナと塩昆布の炊き込み御飯</li> <li>鶏のから揚げ</li> <li>野菜炒め</li> <li>野菜のマリネ</li> <li>ほうれん草の胡麻和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:646kcal   た:24.0g   脂:21.3g   塩:3.1g</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>麦御飯</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>青梗菜の炒め物</li> <li>白菜とじゃこの梅和え</li> <li>ジャーマンポテト</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:658kcal   た:26.6g   脂:20.3g   塩:2.4g</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚の黒酢ソースかけ</li> <li>小松菜とサクラエビのサラダ</li> <li>おでん風煮物</li> <li>ピーマンとツナの炒め物</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:658kcal   た:26.6g   脂:20.3g   塩:2.6g</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>スコッチエッグ</li> <li>わかめと野菜のサラダ</li> <li>焼き野菜の梅味噌掛け</li> <li>もやしの中華和え</li> <li>漬物</li> </ul> <p>エ:710kcal   た:26.1g   脂:24.2g   塩:2.1g</p>

<メニュー下欄の数値>エ:エネルギー/た:たんぱく質/脂:脂質/塩:塩分 ※下線のついたメニューには季節の食材を使っています。

※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:野口 愛美]