



2017年6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>八百屋さんおすすめの旬の美味しい食材 オクラ、ナス、きゅうり、サツマイモ、じゃが芋、いんげん</p> <p>おすすめメニュー 8日 グリーンピース御飯 グリーンピースは冷凍のものとは違い、甘味がありとても美味しく召し上がれます</p>			<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> 御飯 ナスとひき肉のトマト炒め煮 高野豆腐の煮物 手作り人参ドレッシングサラダ ほうれん草のお浸し 漬物 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃこと梅しその混ぜご飯 豚肉のおかか焼き がんとどきと野菜の煮物 絹さやと玉ねぎの炒め物 長芋とわかめの和えもの 漬物
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> 麦御飯 魚のマスタードクリームソースかけ にらともやしの炒め物 トマトとチーズ入りスクランブルエッグ キャベツとしめじの梅和え 漬物 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> 御飯 ドライカレー ごぼうサラダ 麩と野菜の卵和え ゴーヤのおかか佃煮 漬物 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> 十六穀米御飯 魚の味噌ソースかけ かぼちゃとブロッコリーのマヨ焼き 玉ねぎとトマトの酢の物 大根ときゅうりのゴマ和え 漬物 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> グリーンピース御飯 鶏のから揚げ サツマイモのコロコロサラダ ほうれん草のソテー 野菜の煮物 漬物 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚の生姜醤油ソースかけ 野菜のミルク煮 中華風 切干大根と野菜の塩昆布和え はんぺんのチーズ焼き 漬物
<p>エ:630kcal た:27.3g 脂:13.6g 塩:2.3g</p>	<p>エ:708kcal た:28.9g 脂:21.7g 塩:2.4g</p>	<p>エ:683kcal た:27.4g 脂:20.3g 塩:2.7g</p>	<p>エ:717kcal た:22.6g 脂:26.3g 塩:2.6g</p>	<p>エ:703kcal た:21.3g 脂:29.7g 塩:2.1g</p>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> 御飯 鶏肉とパプリカのピリ辛味噌炒め スパゲティサラダ ほうれん草とサツマイモのクリーム煮 ピーマンの焼き浸し 漬物 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚の野菜甘酢あんかけ いんげんと鶏肉のオイスターソース炒め 大根サラダ いんげんの胡麻和え 漬物 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ピラフ 魚のトマトソースかけ 小松菜ともやしのめんつゆわさび和え にらとしめじのお浸し カボチャのミルク煮 漬物 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> 御飯 回鍋肉 卵のサラダ ナスのチーズ焼き サツマイモのレモン煮 漬物 	<p>行事のため お弁当は休ませていただきます</p>
<p>エ:680kcal た:21.0g 脂:19.3g 塩:2.2g</p>	<p>エ:618kcal た:26.9g 脂:17.2g 塩:1.7g</p>	<p>エ:591kcal た:24.8g 脂:14.0g 塩:3.2g</p>	<p>エ:728kcal た:20.7g 脂:28.1g 塩:2.2g</p>	
<p>19</p> <p>行事の代休のため お弁当は休ませていただきます</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> 麦御飯 魚の梅ソースかけ 春雨サラダ 厚揚げとパプリカの甘辛絡め キャベツのお浸し 漬物 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> 御飯 イカフライ 五目煮豆 きゅうりともやしのわさび和え じゃが芋の明太子和え 漬物 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> 大根葉とゆかりの混ぜご飯 魚のパン粉焼き 鶏肉と小松菜の胡麻サラダ カリフラワーとベーコンの中華炒め 大根の粒マスタード和え 漬物 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> 御飯 マヨのつけ焼肉だれハンバーグ 切干大根サラダ 焼きポテト パプリカのゴマ炒め 漬物
	<p>エ:679kcal た:28.7g 脂:16.4g 塩:2.3g</p>	<p>エ:685kcal た:27.6g 脂:16.9g 塩:2.5g</p>	<p>エ:627kcal た:31.1g 脂:17.6g 塩:2.4g</p>	<p>エ:700kcal た:25.9g 脂:23.3g 塩:2.1g</p>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> 麦御飯 魚の明太マヨ焼き エリンギとウインナーの炒め物 豆苗ともやしのナムル 切り昆布の煮物 漬物 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> たこと生姜の炊き込み御飯 チキン南蛮 白菜と人参の炒め物 トマトとオクラの和え物 長芋のバターチーズ焼き 漬物 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> 御飯 肉じゃが 魚介のマリネ キャベツともやしの胡麻和え こんにやくステーキ 漬物 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> 御飯 鶏肉と大豆のカレー煮 豆腐とトマトのコーンサラダ ブロッコリーとエリンギの炒め物 もやしのチーズ焼き 漬物 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚の和風つけ焼き なすと青梗菜のチリソース きゅうりの生姜酢和え キャベツとベーコンの蒸し物 漬物
<p>エ:616kcal た:30.0g 脂:15.3g 塩:2.8g</p>	<p>エ:614kcal た:25.9g 脂:26.6g 塩:1.9g</p>	<p>エ:668kcal た:19.2g 脂:20.0g 塩:1.6g</p>	<p>エ:640kcal た:30.6g 脂:16.0g 塩:2.0g</p>	<p>エ:601kcal た:33.1g 脂:11.9g 塩:2.3g</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。 [栄養士:野口 愛美]