



2017年7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
3 ・御飯 ・魚の梅ソースかけ ・玉ねぎとほうれん草のポン酢和え ・なすときのこのおかか和え ・さつまいもとネギの炒め物 ・漬物 エ:641kcal た:25.7g 脂:16.7g 塩:2.8g	4 ・御飯 ・ 豚肉とモロヘイヤ炒め ・豆腐のドレッシングサラダ ・焼きごぼうと大根の甘辛たれ ・もやしの生姜醤油炒め ・漬物 エ:708kcal た:20.2g 脂:29.2g 塩:0.8g	5 ・御飯 ・魚の味噌煮 ・ミニトマトの塩昆布マリネ ・夏野菜のチーズ焼き ・じゃが芋の海苔塩和え ・漬物 エ:632kcal た:25.3g 脂:14.4g 塩:1.3g	6 ・御飯 ・八宝菜 ・高野豆腐の煮物 ・こんにやくとちくわの炒め物 ・ズッキーニのベーコン焼き ・漬物 エ:702kcal た:25.6g 脂:29.2g 塩:2.0g	7 ・ 七夕ごはん ・ 魚のてんぷら ・オクラ、トマト、きゅうりの和えもの ・ポテトサラダ ・もやしのカレー炒め ・漬物 エ:777kcal た:35.2g 脂:27.5g 塩:2.1g 
10 ・御飯 ・魚の明太マヨネーズ焼き ・豆苗とえのきのポン酢和え ・キャベツとパプリカのこしょう炒め ・ほうれんそうのお浸し ・漬物 エ:600kcal た:29.1g 脂:18.0g 塩:1.7g	11 ・御飯 ・豚しゃぶサラダ風 ・ラタトゥイユ ・トウモロコシとちくわのかき揚げ ・白滝の炒り煮 ・漬物 エ:632kcal た:23.8g 脂:17.9g 塩:1.6g	12 ・御飯 ・ 鮭のフライ ・野菜のマリネ ・冬瓜とオクラの煮物 ・ズッキーニのチーズ焼き ・漬物 エ:628kcal た:26.4g 脂:16.6g 塩:1.5g	13 ・御飯 ・鶏肉のおろしポン酢かけ ・夏野菜の味噌炒め ・かぼちゃサラダ ・ほうれん草とえのきの和え物 ・漬物 エ:628kcal た:24.4g 脂:19.6g 塩:1.6g	14 ・ トマトの炊き込みご飯 ・魚のムニエル ・ 手作り人参ドレッシングサラダ ・蒸しなすの薬味だれ ・玉ねぎの味噌マヨ焼き ・漬物 エ:627kcal た:28.2g 脂:17.4g 塩:2.2g 
17 祝日のため お弁当は休ませていただきます 	18 ・御飯 ・鶏肉のチリソースかけ ・小松菜とツナの卵和え ・ひじきと人参のごま味噌 ・しめじときゅうりの酢の物 ・漬物 エ:649kcal た:24.3g 脂:20.9g 塩:2.8g	19 ・御飯 ・魚の甘酢野菜あんかけ ・そうめんサラダ ・ごぼうのしぐれ煮 ・なすとしめじのパン粉焼き ・漬物 エ:669kcal た:25.0g 脂:20.0g 塩:1.9g	20 ・御飯 ・ ハンバーグ ・マカロニサラダ ・野菜の煮物 ・長芋のオイスターマヨ炒め ・漬物 エ:664kcal た:22.7g 脂:18.1g 塩:2.8g	21 ・麦御飯 ・魚のパン粉焼き ・卵のサラダ ・かぼちゃのそぼろあんかけ ・ワカメとツナの炒め物 ・漬物 エ:672kcal た:31.3g 脂:20.2g 塩:1.8g
24 ・御飯 ・豚肉のピカタ ・スパゲッティナポリタン ・ひじきサラダ ・長ネギのぬた ・漬物 エ:715kcal た:31.1g 脂:24.5g 塩:3.1g	25 ・ 枝豆御飯 ・ 鶏のから揚げ ・キャベツとカニかまの塩ごま油和え ・ 鰻巻き ・きんぴらごぼう ・漬物 葛飾納涼花火大 エ:718kcal た:29.2g 脂:25.2g 塩:2.6g	26 ・御飯 ・魚の照り焼き ・白菜のあんかけ ・お好み焼き ・ モロヘイヤとトマトの梅和え ・漬物 エ:674kcal た:28.5g 脂:18.0g 塩:2.0g	27 ・御飯 ・鶏肉のチーズ焼き ・冬瓜のカレー煮 ・サツマイモと大豆のゴマ絡め ・トマトとナスの和風マリネ ・漬物 エ:639kcal た:29.3g 脂:13.9g 塩:2.1g	28 ・ 海苔弁当 ・豚肉の生姜焼き ・ごぼうのサラダ ・じゃが芋グラタン ・ブロッコリーのゴマ生姜炒め ・漬物 エ:679kcal た:29.5g 脂:17.7g 塩:2.9g
31 ・御飯 ・オーロラチキン ・キッシュ ・もやしのナムル ・キャベツと油揚げの和え物 ・漬物 エ:632kcal た:32.7g 脂:17.3g 塩:2.3g	夏野菜の王様 モロヘイヤ 王様というだけあって、とても栄養価の高い野菜です！ カロチン・カルシウム・ビタミンC・食物繊維を多く含んでいます！ 		2017年 夏の土用の丑の日 7月25日(火) 8月6日(日) 	

<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]