



2017年8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03-3607-3181



月	火	水	木	金
	1 ・御飯 ・魚のカレーパン粉焼き ・鶏肉と野菜の煮物 ・ひじきサラダ ・かぼちゃの煮物 ・漬物 エ:625kcal た:28.2g 脂:12.7g 塩:2.4g	2 ・炊き込みカレーごはん ・鶏肉のコンソメ煮 ・コールスローサラダ ・さつまいもグラタン ・小松菜の胡麻和え ・漬物 エ:625kcal た:23.9g 脂:13.2g 塩:2.9g	3 ・麦御飯 ・スコッチエッグ ・野菜の甘酢漬け ・ごぼうのサラダ ・ピーマンとじゃこの和え物 ・漬物 エ:745kcal た:30.7g 脂:23.7g 塩:3.2g	4 ・御飯 ・魚のバーベキュー焼き ・和風マカロニサラダ ・野菜炒め ・厚揚げのマヨ醤油和え ・漬物 エ:675kcal た:27.2g 脂:16.7g 塩:1.9g
	7 ・御飯 ・鮭のムニエル タルタルソースかけ ・切り干し大根の煮物 ・もやしとカニカマの中華和え ・ズッキーニのツナマヨネーズ焼き ・漬物 エ:614kcal た:29.4g 脂:10.6g 塩:2.2g	8 ・とうもろこし御飯 ・カレー風味から揚げ ・大根とがんもの煮物 ・ほうれん草とコーンの胡麻和え ・ナスとトマトのチーズ焼き ・漬物 エ:701kcal た:25.2g 脂:24.5g 塩:2.1g	9 ・御飯 ・ガパオライスの具 ・モヤシのナムル ・ポテトのチーズ焼き ・大根とこんにゃくの煮物 ・漬物 エ:639kcal た:27.1g 脂:16.2g 塩:2.8g	10 ・御飯 ・ポークビーンズ ・手作り人参ドレッシングサラダ ・大学芋 ・ツルムラサキとなすの炒め物 ・漬物 エ:680kcal た:17.5g 脂:24.4g 塩:2.7g
14 夏季休業のため お弁当は休ませていただきます 	15 夏季休業のため お弁当は休ませていただきます 	16 夏季休業のため お弁当は休ませていただきます 	17 都合により お弁当は休ませていただきます 	18 ・御飯 ・さばの竜田揚げ 生姜風味 ・筑前煮 ・もやしサラダ ・パプリカのおかかまぶし ・漬物 エ:676kcal た:26.6g 脂:23.6g 塩:2.4g
21 ・御飯 ・鶏肉のピザ風焼き ・白菜の中華炒め ・もやしときゅうりのゆかり和え ・ツナとシメジのマヨネーズ焼き ・漬物 エ:650kcal た:24.5g 脂:22.0g 塩:1.7g	22 ・御飯 ・魚のソテー 甘酢ジュレのせ ・なすのミートソーススパゲッティ ・マスタード風ポテトサラダ ・味噌タレこんにゃく ・漬物 エ:639kcal た:27.5g 脂:14.5g 塩:2.9g	23 ・御飯 ・トンカツ ・キャベツとなすの中華炒め ・五目煮豆 ・キャベツの胡麻和え ・漬物 エ:640kcal た:24.5g 脂:20.4g 塩:1.5g	24 ・御飯 ・魚の照り焼き ・冷やし茶わん蒸し ・白菜の炒め物 ・野菜のマリネ ・漬物 エ:636kcal た:31.3g 脂:19.7g 塩:1.4g	25 ・炊き込みチャーハン ・鶏つくね 甘辛たれ ・サツマイモのサラダ ・ソーメンチャンプル ・豆苗とえのきのポン酢和え ・漬物 エ:663kcal た:30.0g 脂:23.7g 塩:3.3g
28 ・麦御飯 ・魚のゴマ焼き ・春雨サラダ ・わかめの酢の物 ・トマトとしめじの炒め物 ・漬物 エ:627kcal た:21.5g 脂:14.7g 塩:2.5g	29 ・御飯 ・コロッケ ・枝豆サラダ ・冬瓜とオクラの煮物 ・ツルムラサキと人参の中華和え ・漬物 エ:705kcal た:19.5g 脂:27.7g 塩:2.5g	30 ・御飯 ・鶏肉の味噌漬け焼き ・なすの冷製トマトあんかけ ・ピーマンとツナの炒め物 ・サツマイモと大豆のゴマ絡め ・漬物 エ:776kcal た:27.8g 脂:27.7g 塩:1.6g	31 ・カリカリ梅とひじきの混ぜご飯 ・ポークチャップ ・卵サラダ ・ほうれん草の塩昆布和え ・磯風味ポテト ・漬物 エ:625kcal た:32.6g 脂:12.9g 塩:2.9g	

<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]