



2017年9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>中秋の名月、十五夜の行事食は秋の味覚、旬の食材を使った料理ということで15日は「サツマイモ」「きのこ」を使用しています。どうぞ季節を感じてご賞味ください！</p>		<p>9月25日～11月 日葛飾の元気食堂×東京聖栄大学 上記の期間の毎週火曜日のメニューは、元気食堂に登録しているお店で提供する健康的なメニュー作りの参考になるよう、東京聖栄大学の協力により作成したものを参考に作りました。また、同時に、区民の方が家庭で手軽に健康的な食事を作ることができるよう目指したものでもあります。健康手のかつ美味しさを考えたメニューぜひお試しください。</p>		<p>1</p> <p>都合のため お弁当は休ませていただきます</p>
<p>4</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>5</p> <p>都合のため お弁当は休ませていただきます</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・魚のハーブ焼き ・大根の煮物 ・ちくわのサラダ ・じゃが芋とベーコンのマスタード炒め ・漬物 <p>エ:686kcal た:27.7g 脂:12.4g 塩:2.4g</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麦御飯 ・大豆ハンバーグ ・春雨のとろみ煮 ・きゅうりとわかめの酢の物 ・蒸しなすの薬味だれ ・漬物 <p>エ:673kcal た:27.5g 脂:12.7g 塩:1.4g</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭の混ぜご飯 ・チキンのムニエル ・人参ともやしのお浸し ・キャベツと玉ねぎのカレー炒め ・さつまいものマスタード和え ・漬物 <p>エ:681kcal た:26.1g 脂:19.0g 塩:1.5g</p>
<p>11</p> <p>都合のため お弁当は休ませていただきます</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・魚の梅肉焼き ・チキンサラダ ・豆苗とえのきのポン酢和え ・こんにゃくのピリ辛炒め ・漬物 <p>エ:652kcal た:31.0g 脂:22.5g 塩:2.4g</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・酢豚 ・きのこのマリネ ・大根とツナのサラダ ・青梗菜のねぎじゃこがらめ ・漬物 <p>エ:629kcal た:23.8g 脂:18.2g 塩:2.7g</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・魚のきのこソースかけ ・じゃがいもと野菜の味噌炒め ・チキングラタン ・手作り人参ドレッシングサラダ ・漬物 <p>エ:693kcal た:25.6g 脂:21.9g 塩:3.2g</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麦御飯 ・魚の西京焼き ・五目炒め ・さつまいものレモン煮 ・ひじきサラダ ・漬物  <p>エ:671kcal た:24.0g 脂:12.4g 塩:2.7g</p>
<p>18</p> <p>祝日のため お弁当は休ませていただきます</p> 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・魚のガーリック焼き ・切り干し大根の煮物 ・スパゲッティナポリタン ・白滝の梅おかか和え ・漬物 <p>エ:606kcal た:27.1g 脂:10.9g 塩:2.6g</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まいたけ御飯 ・鶏のから揚げ ・麩の煮物 ・はんぺんのネギマヨ焼き ・なすとトマトの甘酢和え ・漬物 <p>エ:655kcal た:24.8g 脂:20.7g 塩:2.4g</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・魚のトマトソースかけ ・玉ねぎの肉味噌かけ ・小松菜のおかかマヨしょうゆ ・かぼちゃの甘辛焼き ・漬物 <p>エ:627kcal た:27.1g 脂:13.4g 塩:1.9g</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麦御飯 ・豚肉ときのこの黒酢炒め ・キャベツとツナのサラダ ・切り昆布の煮物 ・粉ふき芋磯風味 ・漬物 <p>エ:630kcal た:33.0g 脂:8.4g 塩:2.3g</p>
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ・十六穀米御飯 ・魚の甘酢ねぎソースかけ ・大豆もやしとピーマンのナムル ・野菜のオイマヨ炒め ・こんにゃくのおかか煮 ・漬物 <p>エ:602kcal た:26.8g 脂:17.6g 塩:1.6g</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピラフ ・ロールレタス ・焼き野菜のマリネ ・マカロニサラダ ・焼き長いものしょう油和え ・漬物 <p>エ:640kcal た:22.7g 脂:17.0g 塩:2.4g</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・さんまの蒲焼き  ・卵サラダ ・高野豆腐のとろみ煮 ・なすとしめじのパン粉焼き ・漬物 <p>エ:761kcal た:26.9g 脂:32.9g 塩:1.6g</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・鶏の照り焼き ・スクランブルエッグ ・ごぼう明太サラダ ・キャベツの胡麻和え ・漬物 <p>エ:645kcal た:27.1g 脂:21.6g 塩:2.6g</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏ごぼうの炊き込みご飯 ・魚のレモン味噌焼き ・オニオンナムル ・かぼちゃのお焼き ・もやしとにらの炒め物 ・漬物 <p>エ:685kcal た:27.1g 脂:18.3g 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

※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]