



2018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
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>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>5日: サツマイモ入りポテトサラダ 13日: いんげんの胡麻和え</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>★おすすめ・人気メニュー★ 5日: 豚肉の生姜焼き 6日: ビビンバ風炊き込み御飯 15日: ハンバーグ 21日: 生姜のだし炊き込み御飯&から揚げ 25日: 魚の明太マヨ焼き 27日: たこと生姜の炊き込み御飯 29日: スコッチエッグ</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>				
エ:626kcal た:27.3g 脂:17.7g 塩:1.9g				
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚のゴマみそ焼き 高野豆腐の煮物 わかめの炒め物 焼きなすの薬味だれ 漬物 <p>エ:653kcal た:31.3g 脂:22.4g 塩:1.7g</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> 麦御飯 豚肉の生姜焼き さつまいも入りポテトサラダ トマトとしめじの炒め物 ピーマンとツナの和え物 漬物 <p>エ:640kcal た:21.2g 脂:21.1g 塩:2.5g</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ビビンバ風炊き込み御飯 魚の甘酢あんかけ チヂミ もやしとカニかまの中華和え はんぺんのチーズ焼き 漬物 <p>エ:675kcal た:29.2g 脂:12.0g 塩:2.8g</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> 御飯 ドライカレー ブロッコリーとエリンギの炒め物 手作り人参ドレッシングサラダ ちくわの醤油マヨ焼き 漬物 <p>エ:635kcal た:23.3g 脂:16.7g 塩:2.6g</p>	<p>8</p> <p>行事のため お弁当は休ませていただきます</p> 
<p>11</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>12</p> <ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚のオニオンソースかけ もやしサラダ 人参のツナ和え 小松菜の炒め物 漬物 <p>エ:595kcal た:27.2g 脂:19.9g 塩:1.6g</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> 麦御飯 鶏肉の塩レモンだれ サツマイモのコロコロサラダ 野菜のミルク煮 中華風 いんげんの胡麻和え 漬物 <p>エ:601kcal た:27.9g 脂:15.2g 塩:2.2g</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚のフライ トマトソースのペンネグラタン 野菜のマリネ キャベツと油揚げの和え物 漬物 <p>エ:723kcal た:32.2g 脂:25.3g 塩:1.7g</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> 大根葉とゆかりの混ぜご飯 ハンバーグ 焼きポテト レンコンきんぴら ピーマンとしめじのポン酢和え 漬物 <p>エ:658kcal た:24.3g 脂:19.2g 塩:2.2g</p>
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> 御飯 豚肉となすの梅味噌炒め 春雨サラダ 小松菜、油揚げの煮浸し 焼きごぼうの甘辛たれ 漬物 <p>エ:701kcal た:28.2g 脂:22.0g 塩:2.6g</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚のパン粉焼き ひじきとオクラのサラダ じゃが芋のガーリック焼き トマトとチーズ入りスクランブルエッグ 漬物 <p>エ:622kcal た:27.5g 脂:18.9g 塩:2.2g</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> 御飯 豚肉と豆腐のカレー煮 ごぼうサラダ 大学芋 ズッキーニのベーコンチーズ焼き 漬物 <p>エ:710kcal た:18.6g 脂:26.4g 塩:1.2g</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> 生姜のだし炊き込み御飯 鶏のから揚げ 絹さやと玉ねぎの炒め物 オクラとトマトの和えもの にらとわかめの煮浸し 漬物 <p>エ:671kcal た:23.0g 脂:27.2g 塩:2.6g</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> 麦御飯 魚の味噌あんかけ 野菜の煮物 ほうれんそうのお浸し スパゲッティサラダ 漬物 <p>エ:638kcal た:26.6g 脂:17.1g 塩:1.7g</p>
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> 御飯 魚の明太マヨ焼き 鶏肉と小松菜の胡麻サラダ スパゲッティナポリタン なすの辛子和え 漬物 <p>エ:601kcal た:33.1g 脂:15.6g 塩:2.9g</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> 御飯 鶏肉のトマトクリームソースかけ カリフラワーとベーコンの中華炒め 長芋のバターチーズ焼き キャベツとしめじの梅和え 漬物 <p>エ:606kcal た:23.6g 脂:21.2g 塩:2.1g</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> たこと生姜の炊き込み御飯 豚しゃぶのおろし中華だれ にらともやしの炒め物 なます 粉ふき芋 漬物 <p>エ:619kcal た:31.3g 脂:10.2g 塩:1.2g</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> 麦御飯 魚のガーリック焼き 切り干し大根の甘酢漬け がんもどきと野菜の煮物 長芋とわかめの和えもの 漬物 <p>エ:607kcal た:24.8g 脂:11.7g 塩:1.6g</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> 御飯 スコッチエッグ 野菜炒め 小松菜としめじの中華和え トマトのにんにく醤油 漬物 <p>エ:661kcal た:30.0g 脂:22.8g 塩:1.7g</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]