7月のお弁当

7/24(火)葛飾納涼花火大会
作業所屋上開放いたします！
ぜひお越しください

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
2 ・御飯 ・魚の梅ソースかけ ・ほうれん草のパン粉焼き ・もやしの和え物 ・さついまいものレモン煮 ・漬物 エ:659kcal た:26.0g 脂:16.5g 塩:2.6g	**3** ・御飯 ・タコライスの具 ・シーザーサラダ ・茄子とかぼちゃのパン粉焼き ・白滝の炒り煮 ・漬物 エ:657kcal た:24.0g 脂:21.8g 塩:2.3g	**4** ・麦御飯 ・鶏肉と大豆のカレー煮 ・野菜のマリネ ・ポテトサラダ ・はんぺんのチーズ焼き ・漬物 エ:653kcal た:28.8g 脂:16.8g 塩:2.7g	**5** ・御飯 ・鶏肉のハニーマスタード焼き ・ラタトゥイユ ・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:626kcal た:21.1g 脂:20.6g 塩:2.5g	**6** ・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 ・大根とがんもの煮物 ・もやしのカレー炒め ・漬物 エ:730kcal た:33.2g 脂:27.0g 塩:2.3g
9 ・御飯 ・魚のトマトソースかけ ・切り干し大根のサラダ ・ズッキーニのベーコンチーズ焼き ・小松菜とちくわの和え物 ・漬物 エ:646kcal た:29.3g 脂:18.2g 塩:2.4g	**10** ・御飯 ・豚肉とモロヘイヤ炒め ・なすといんげんの煮物 ・明太マヨサラダ ・長芋のオイスターマヨ焼き ・漬物 エ:683kcal た:17.8g 脂:29.9g 塩:2.3g	**11** ・トマトの炊き込みご飯 ・魚のガーリック焼き ・ナムル ・千草焼き ・焼きごぼうの甘辛たれ ・漬物 エ:644kcal た:27.7g 脂:20.9g 塩:2.2g	**12** ・御飯 ・魚のレモン味噌焼き ・そうめんサラダ ・夏野菜のｵｰﾌﾞﾝ焼き ・ゴーヤのおかか佃煮 ・漬物 エ:672kcal た:27.2g 脂:18.2g 塩:1.7g	**13** ・御飯 ・棒棒鶏 ・小松菜とツナの卵炒め ・トウモロコシとちくわのかき揚げ ・ほうれん草の塩昆布和え ・漬物 エ:666kcal た:28.7g 脂:22.7g 塩:2.0g
16 祝日のため お弁当は休ませていただきます 	**17** ・十六穀米御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・チャプチェ ・トマトとナスの和風マリネ ・こんにゃくのおかか和え ・漬物 エ:617kcal た:25.2g 脂:13.6g 塩:2.4g	**18** ・御飯 ・八宝菜 ・高野豆腐の煮物 ・こんにゃくとちくわの炒め物 ・じゃが芋のケチャップチーズ焼き ・漬物 エ:675kcal た:23.1g 脂:24.6g 塩:2.3g	**19** ・カリカリ梅とひじきの混ぜご飯 ・魚の和風つけ焼き ・かぼちゃサラダ ・野菜の酢味噌和え ・ズッキーニとウインナーのカレー炒め ・漬物 エ:621kcal た:33.3g 脂:13.9g 塩:2.7g	**20** ・御飯 丑の日 ・魚の照り焼き ・白菜のあんかけ ・お好み焼き ・鰻巻き ・漬物 エ:637kcal た:27.9g 脂:13.9g 塩:2.5g
23 ・御飯 ・鶏肉のピカタ ・スパゲッティナポリタン ・ひじきサラダ ・茄子のポン酢和え　わさび風味 ・漬物 エ:634kcal た:22.7g 脂:21.5g 塩:2.6g	**24** ・御飯 葛飾納涼花火大会 ・魚のムニエル ・冬瓜のカレー煮 ・じゃが芋と野菜のコンソメ炒め ・ミニトマトときゅうりの胡麻和え ・漬物 エ:647kcal た:28.7g 脂:17.5g 塩:2.6g	**25** ・枝豆御飯 ・ネギたれから揚げ ・キャベツとカニかまの塩ごま油和え ・揚げワンタンの皮のせサラダ ・きんぴらごぼう ・漬物 エ:682kcal た:23.5g 脂:22.9g 塩:2.9g	**26** ・十六穀米御飯 ・ハンバーグ ・マカロニサラダ ・野菜の煮物 ・ブロッコリーのゴマ生姜炒め ・漬物 エ:656kcal た:24.0g 脂:16.9g 塩:2.3g	**27** ・海苔弁当 ・豚肉の生姜焼き ・小松菜、油揚げの煮浸し ・じゃが芋グラタン ・モロヘイヤとトマトの梅和え ・漬物 エ:641kcal た:27.6g 脂:14.7g 塩:3.0g
30 ・御飯 ・オーロラチキン ・キッシュ ・なすときのこのおかか和え ・キャベツと油揚げの和え物 ・漬物 エ:640kcal た:29.8g 脂:18.7g 塩:2.6g	**31** ・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:687kcal た:26.5g 脂:23.5g 塩:2.5g	Cafe Farineが6月15日にリニューアルオープン！日替わりランチやドリンクなどの今までのメニューに加え、トーストや週替わりメニュー(カレー、グラタン)など新しいメニューも増えました。ぜひお立ち寄りください！		

☆オススメメニュー☆

3日：タコライスの具　6日：七夕ごはん&魚のてんぷら
11日：トマトの炊き込み御飯
20日：鰻巻き　25日：枝豆御飯&ネギたれから揚げ
27日：海苔弁当&豚肉の生姜焼き

＜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］