



のお弁

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>9/1(土) にいじゅくまつり開催 ゲストは東関部屋のお相撲さん！模擬店、バザー、抽選会や縁日など楽しいイベントが盛りだくさんです！ ぜひお立ち寄りください。</p> 		<p>1 ・焼肉のタレ御飯 ・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</p> <p>エ:638kcal た:25.4g 脂:18.4g 塩:2.5g</p>	<p>2 ・御飯 ・魚の西京焼き ・鶏肉と野菜の煮物 ・きゅうりとわかめの酢の物 ・ひじきサラダ ・漬物</p> <p>エ:607kcal た:28.4g 脂:12.7g 塩:2.2g</p>	<p>3 ・御飯 ・魚のバーベキュー焼き ・ごぼうのサラダ ・厚揚げのマヨ醤油和え ・ナスとトマトのチーズ焼き ・漬物</p> <p>エ:612kcal た:29.7g 脂:14.1g 塩:2.0g</p>
<p>6 ・麦御飯 ・魚のたらこマヨネーズ焼き ・高野豆腐の煮物 ・きゅうりと油揚げの甘辛和え ・パプリカのゴマ炒め ・漬物</p> <p>エ:617kcal た:29.4g 脂:18.7g 塩:1.7g</p>	<p>7 ・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 ・<u>豆苗とえのきのポン酢和え</u> ・漬物</p> <p>エ:678kcal た:15.7g 脂:24.8g 塩:2.7g</p>	<p>8 ・御飯 ・魚の味噌漬焼き ・<u>なすのトマトあんかけ</u> ・冷やし茶わん蒸し ・ツナと大豆の炒め煮 ・漬物</p> <p>エ:602kcal た:28.6g 脂:13.7g 塩:1.8g</p>	<p>9 ・・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  ・白菜とツナのサラダ ・ほうれん草の塩昆布和え ・漬物</p> <p>エ:690kcal た:22.5g 脂:27.8g 塩:2.4g</p>	<p>10 ・御飯 ・麻婆豆腐 ・卵サラダ ・もやしとカニカマの中華和え ・長芋と青菜の塩炒め ・漬物</p> <p>エ:667kcal た:29.0g 脂:20.2g 塩:2.2g</p>
<p>13 夏季休業のため お弁当は休ませていただきます</p>	<p>14 夏季休業のため お弁当は休ませていただきます</p> 	<p>15 夏季休業のため お弁当は休ませていただきます</p> 	<p>16 都合のため お弁当は休ませていただきます</p>	<p>17 ・御飯 ・トンカツ ・キャベツとなすの中華炒め ・五目煮豆 ・白滝の明太子和え ・漬物</p> <p>エ:638kcal た:24.1g 脂:20.3g 塩:2.1g</p>
<p>20 ・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</p> <p>エ:634kcal た:25.3g 脂:17.3g 塩:2.5g</p>	<p>21 ・御飯 ・コロッケ ・枝豆サラダ ・<u>冬瓜とオクラの煮物</u> ・<u>ツルムラサキと人参の中華和え</u> ・漬物</p> <p>エ:691kcal た:19.8g 脂:22.6g 塩:2.5g</p>	<p>22 ・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 ・ししとうの味噌炒め ・漬物</p> <p>エ:656kcal た:28.7g 脂:19.8g 塩:2.7g</p>	<p>23 ・御飯 ・ガバオライスの具 ・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</p> <p>エ:633kcal た:26.5g 脂:16.1g 塩:2.5g</p>	<p>24 ・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 ・味噌タレこんにゃく ・マスタード風ポテトサラダ ・漬物</p>
<p>27 ・御飯 ・魚のカレーパン粉焼き ・擬製豆腐 ・キャベツとカニカマの塩ごま油和え ・ピーマンとツナの炒め物 ・漬物</p> <p>エ:585kcal た:26.9g 脂:15.0g 塩:2.2g</p>	<p>28 ・御飯 ・チキンナゲット ・白菜の中華炒め ・もやしときゅうりのポン酢和え ・かぼちゃの煮物 ・漬物</p> <p>エ:668kcal た:29.8g 脂:9.0g 塩:2.5g</p>	<p>29 ・ピラフ ・豚肉のピカタ  ・マセドアンサラダ ・青菜の胡麻和え ・茄子のめんつゆバター焼き ・漬物</p> <p>エ:626kcal た:31.1g 脂:18.1g 塩:2.6g</p>	<p>30 ・御飯 ・魚のピザ風焼き ・切り干し大根の煮物 ・胡麻ドレッシングサラダ ・ほうれん草のバター醤油炒め ・漬物</p> <p>エ:603kcal た:28.2g 脂:14.9g 塩:2.5g</p>	<p>31 都合のため 休ませていただきます</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]