



2019年7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 |
|--|--|--|---|--|
| 1 ・麦御飯 ・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 ・サツマイモのめんつゆ炒め ・漬物 エ:643kcal た:26.4g 脂:15.1g 塩:2.0g | 2 ・ ガーリックライス ・ ドライカレー ・大根とツナのサラダ ・夏野菜のオープン焼き ・もやしの中華和え ・漬物 エ:642kcal た:20.9g 脂:20.0g 塩:2.9g | 3 ・御飯 ・魚の照り焼き ・白菜のあんかけ ・お好み焼き ・こんにゃくのおかか煮 ・漬物 エ:680kcal た:27.4g 脂:18.2g 塩:2.6g | 4 ・御飯 ・鶏肉のピカタ ・なすときのこのアラビアータ ・明太マヨサラダ ・長芋のオイスターソース焼き ・漬物 エ:678kcal た:25.7g 脂:28.4g 塩:2.0g | 5 ・御飯 ・ 魚のてんぷら ・冷やしおでん ・オクラ、トマト、きゅうりのサラダ ・もやしのカレー炒め ・漬物 エ:629kcal た:27.4g 脂:17.7g 塩:2.4g |
| 8 ・麦御飯 ・魚のレモン味噌焼き ・高野豆腐ともやしの炒め物 ・蒸しナスの薬味だれ ・わかめの酢の物 ・漬物 エ:608kcal た:30.1g 脂:15.6g 塩:2.3g | 9 ・御飯 ・ 豚肉とモロヘイヤ炒め ・ そうめんサラダ ・大根としいたけの煮物 ・ズッキーニとウインナーのカレー炒め ・漬物 エ:625kcal た:28.3g 脂:18.8g 塩:2.0g | 10 ・御飯 ・魚の和風つけ焼き ・千草焼き ・春雨の中華煮 ・きのこの味噌和え ・漬物 エ:629kcal た:30.0g 脂:11.0g 塩:2.2g | 11 ・ カリカリ梅とひじきの混ぜご飯 ・ 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 ・大根のマスタード和え ・漬物 エ:689kcal た:29.2g 脂:23.7g 塩:2.8g | 12 ・御飯 ・豚肉のスタミナ焼き ・ナスとエリンギの炒め物 ・ラッキョウと豆腐のサラダ ・ほうれん草のパン粉焼き ・漬物 エ:607kcal た:30.9g 脂:12.1g 塩:2.9g |
| 15 祝日のため お弁当は休ませていただきます  | 16 ・麦御飯 ・魚の梅ソースかけ ・ワカメとツナの炒め物 ・トマトのにんにく醤油和え ・さつまいものレモン煮 ・漬物 エ:644kcal た:23.8g 脂:14.5g 塩:2.7g | 17 ・ トマトの炊き込みご飯 ・ トンカツ ・ほうれん草の中華和え ・ナスの煮びたし ・ミョウガと野菜のさっぱり和え ・漬物 エ:651kcal た:24.0g 脂:22.8g 塩:2.7g | 18 ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・チャブチエ ・ゴーヤのおかか佃煮 ・厚揚げのチリ炒め ・漬物 エ:663kcal た:28.3g 脂:16.8g 塩:2.7g | 19 ・御飯 ・鶏肉のハニーマスタード焼き ・ほうれん草とコーンのバター醤油炒め ・じゃが芋グラタン ・ミニトマトときゅうりの胡麻和え ・漬物 エ:648kcal た:28.0g 脂:14.9g 塩:2.9g |
| 22 ・御飯 ・鶏肉のチーズ焼き ・スパゲッティナポリタン ・ひじきサラダ ・焼きごぼうの甘辛たれ ・漬物 エ:615kcal た:28.1g 脂:15.1g 塩:2.6g | 23 ・御飯 ・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 ・モロヘイヤとトマトの梅和え ・漬物 エ:621kcal た:29.4g 脂:14.9g 塩:2.5g | 24 ・ 枝豆御飯 ・ ネギたれから揚げ ・青菜の胡麻和え ・揚げワンタンの皮のせサラダ ・きんぴらごぼう ・漬物 エ:674kcal た:21.0g 脂:23.0g 塩:2.7g | 25 ・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:667kcal た:23.3g 脂:18.2g 塩:2.3g | 26 ・御飯 ・魚のたらこマヨネーズ焼き ・豆腐とトマトのコーンサラダ ・ナムル ・焼きポテト ・漬物 エ:643kcal た:27.7g 脂:20.0g 塩:2.5g |
| 29 ・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:642kcal た:29.9g 脂:18.8g 塩:2.6g | 30 ・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:738kcal た:27.0g 脂:26.8g 塩:2.4g | 31 ・ 焼肉のタレ御飯 ・魚の野菜あんかけ ・冷やし茶わん蒸し ・かぼちゃの煮物 ・しらたきの明太子炒め ・漬物 エ:657kcal た:25.7g 脂:23.2g 塩:2.7g |  ☆7月のおすすめメニュー☆ 2日：ガーリックライス&ドライカレー 5日：魚の天ぷら 9日：豚肉とモロヘイヤ炒め 11日：カリカリ梅とひじきの混ぜご飯  | |

<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]