



2019年8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>8/31(土) にいじゅくまつり開催 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>★おすすめメニュー★ 2日:ガパオライスの具 9日:炊き込みチャーハン&鶏つくね 20日:とうもろこし御飯& カレー風味から揚げ 23日:魚のソテー 甘酢ジュレのせ 27日:タコライス具</p>	<p>1 ・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>2 ・御飯 ・ガパオライスの具 ・モヤシのナムル ・ポテトのチーズ焼き ・きのこのマスタード和え ・漬物</p>
<p>5 ・麦御飯 ・魚のチーズパン粉焼き ・高野豆腐の煮物 ・きゅうりと油揚げの甘辛和え ・スパゲッティーサラダ ・漬物</p>	<p>6 ・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 ・豆苗とえのきのポン酢和え ・漬物</p>	<p>7 ・御飯 ・鮭のフライ ・野菜のマリネ ・冬瓜とオクラの煮物 ・ズッキーニのチーズ焼き ・漬物</p>	<p>8 ・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>9 ・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 ・擬製豆腐 ・ししとうの味噌炒め ・漬物</p>
エ:645kcal た:32.8g 脂:13.8g 塩:2.4g	エ:701kcal た:16.0g 脂:25.2g 塩:2.1g	エ:642kcal た:26.7g 脂:16.6g 塩:2.3g	エ:623kcal た:27.7g 脂:13.2g 塩:2.3g	エ:650kcal た:26.6g 脂:18.1g 塩:2.7g
<p>12 振替休日のため お弁当は休ませていただきます</p>	<p>13 都合のため 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 夏季休業のため お弁当は休ませていただきます</p> 
<p>19 ・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>20 ・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>21 ・御飯 ・麻婆豆腐 ・卵サラダ ・もやしとカニカマの中華和え ・パプリカのゴマ炒め ・漬物</p>	<p>22 ・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>23 ・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 ・ピーマンとツナの炒め物 ・マスタード風ポテトサラダ ・漬物</p>
エ:631kcal た:26.0g 脂:16.4g 塩:2.6g	エ:695kcal た:22.8g 脂:27.9g 塩:2.5g	エ:656kcal た:27.8g 脂:21.3g 塩:2.2g	エ:609kcal た:28.4g 脂:12.7g 塩:2.2g	エ:674kcal た:29.1g 脂:18.4g 塩:2.4g
<p>26 ・御飯 ・魚のマヨパン粉焼き ・ソーメンチャンプル ・小松菜、油揚げの煮浸し ・味噌タレこんにゃく ・漬物</p>	<p>27 ・御飯 ・タコライス具 ・白菜の中華炒め ・もやしのポン酢和え ・かぼちゃサラダ ・漬物</p>	<p>28 ・ピラフ ・豚肉のピカタ ・マセドアンサラダ ・キャベツとカニカマの塩ごま油和え ・茄子のめんつゆバター焼き ・漬物</p>	<p>29 ・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 ・こぶき芋 ・漬物</p>	<p>30 ・御飯 ・鶏肉のから揚げ ・野菜炒め ・サツマイモと大豆のゴマ絡め ・トマトの甘酢和え ・漬物</p>
エ:612kcal た:30.2g 脂:12.4g 塩:2.3g	エ:677kcal た:24.4g 脂:22.0g 塩:2.0g	エ:633kcal た:31.4g 脂:18.8g 塩:2.9g	エ:631kcal た:28.2g 脂:13.9g 塩:2.8g	エ:676kcal た:31.3g 脂:17.5g 塩:2.7g

<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]