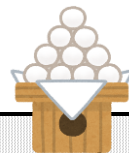


# 2019年9月のお弁当



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
<b>2</b> 行事の代休のため お弁当は休ませていただきます	<b>3</b> ・御飯 ・魚の梅肉焼き ・モヤシのナムル ・なすとしめじのパン粉焼き ・ワカメとツナの炒め物 ・漬物 エ:643kcal   た:26.4g   脂:20.9g   塩:2.0g	<b>4</b> ・ひじき御飯 ・鶏の照り焼き ・青菜の中華和え ・ごぼう明太サラダ ・里芋の煮物 ・漬物 エ:642kcal   た:24.6g   脂:19.3g   塩:2.6g	<b>5</b> ・御飯 ・魚のハーブ焼き ・豆腐とトマトのコーンサラダ ・チキングラタン ・じゃが芋のコンソメ炒め ・漬物 エ:637kcal   た:29.6g   脂:18.7g   塩:2.0g	<b>6</b> ・御飯 ・ユーリンチー ・小松菜の胡麻サラダ ・玉ねぎのカレー炒め ・白滝の梅おかか和え ・漬物 エ:709kcal   た:29.3g   脂:26.8g   塩:2.4g
<b>9</b> 都合のため お弁当は休ませていただきます	<b>10</b> ・御飯 ・魚のたらこマヨネーズ焼き ・切り昆布の煮物 ・きゅうりと油揚げの甘辛和え ・パプリカのゴマ炒め ・漬物 エ:659kcal   た:29.0g   脂:25.6g   塩:2.4g	<b>11</b> ・御飯 ・酢豚 ・きのこのマリネ ・大根とツナのサラダ ・茄子のお浸し ・漬物 エ:618kcal   た:21.4g   脂:18.7g   塩:2.3g	<b>12</b> ・まいたけ御飯 ・魚のゴマ焼き ・かぼちゃサラダ ・もやしとにらの卵とじ ・焼きごぼうの甘辛たれ ・漬物 エ:586kcal   た:24.2g   脂:16.1g   塩:2.3g	<b>13</b> ・御飯 ・肉じゃが ・厚揚げのチリ炒め ・手作り人参ドレッシングサラダ ・青梗菜のねぎじゃこがらめ ・漬物 エ:674kcal   た:18.1g   脂:22.1g   塩:2.1g
<b>16</b> 祝日のため お弁当は休ませていただきます 	<b>17</b> ・十六穀米御飯 ・豚肉の生姜焼き ・人参ともやしの煮浸し ・マカロニサラダ ・青菜のさっぱり和え ・漬物 エ:691kcal   た:30.9g   脂:16.3g   塩:2.5g	<b>18</b> ・御飯 ・魚の蒲焼き ・高野豆腐のとろみ煮 ・ピーマンとツナの炒め物 ・大根の粒マスタード和え ・漬物 エ:705kcal   た:22.2g   脂:31.2g   塩:1.8g	<b>19</b> ・御飯 ・チキンのムニエル ・人参ともやしのお浸し ・キャベツとなすの中華炒め ・さつまいものレモン煮 ・漬物 エ:670kcal   た:22.9g   脂:16.6g   塩:2.4g	<b>20</b> ・かやく御飯 ・魚のレモン味噌焼き ・かぼちゃのそぼろあんかけ ・おにおんサラダ ・いんげんのカレー風味和え ・漬物 エ:634kcal   た:29.1g   脂:17.7g   塩:2.4g
<b>23</b> 祝日のため お弁当は休ませていただきます	<b>24</b> ・御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・厚揚げのチーズ焼き ・春雨のとろみ煮 ・切干大根のサラダ ・漬物 エ:644kcal   た:29.7g   脂:14.5g   塩:2.4g	<b>25</b> ・御飯 ・魚のきのこソースかけ ・じゃが芋と野菜の味噌炒め ・大根の煮物 ・ほうれん草の塩昆布和え ・漬物 エ:646kcal   た:27.3g   脂:17.0g   塩:2.9g	<b>26</b> ・鮭の混ぜご飯 ・鶏のから揚げ ・コールスローサラダ ・きゅうりとわかめの酢の物 ・パプリカのおかか和え ・漬物 エ:646kcal   た:25.6g   脂:24.0g   塩:2.5g	<b>27</b> ・麦御飯 ・大豆ハンバーグ ・野菜のマリネ ・白菜のあんかけ ・こんにゃくのピリ辛炒め ・漬物 エ:634kcal   た:23.6g   脂:17.2g   塩:2.1g
<b>30</b> ・御飯 ・鶏肉のチリソースかけ ・高野豆腐の煮物 ・蒸しなすの薬味だれ ・長いもの青のりソテー ・漬物 エ:628kcal   た:22.1g   脂:18.2g   塩:2.4g	☆おすすめメニュー☆ 4日：ひじき御飯    6日：ユーリンチー    11日：酢豚    12日：まいたけ御飯 26日：鮭の混ぜご飯 & 鶏のから揚げ    27日：大豆ハンバーグ    30日：鶏肉のチリソースかけ			

<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

※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]