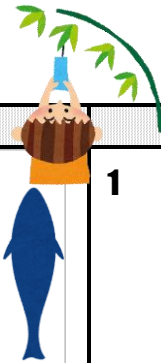




# 2020年7月のお弁当



## 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
<p>魚リニューアル！！より美味しくなりました ～新鮮・脂のり抜群・身はふわふわ～ 7日は<b>七夕</b>に合わせたメニューです。 そぼろ・錦糸卵・万能ねぎに 星型人参をのせたごはん！ぜひご賞味ください！</p>				
		<p><b>1</b> ・<b>カリカリ梅とひじきの混ぜご飯</b> ・鶏肉の薬味ダレ ・<u>長芋と夏野菜のサラダ</u> ・じゃが芋と野菜のコンソメ炒め ・大根のマスタード和え ・漬物</p> <p>エ:669kcal   た:25.6g   脂:23.7g   塩:2.9g</p>	<p><b>2</b> ・御飯 ・<b>さばの竜田揚げ 生姜風味</b> ・ほうれん草とコーンの炒め物 ・もやしサラダ ・パプリカのおかかまぶし ・漬物</p> <p>エ:649kcal   た:22.3g   脂:26.0g   塩:2.2g</p>	<p><b>3</b> ・御飯 ・<u>豚肉とナスの甘酢炒め</u> ・ポテトサラダ ・<u>厚揚げのトマト生姜和え</u> ・ナムル ・漬物</p> <p>エ:648kcal   た:28.8g   脂:17.1g   塩:2.5g</p>
<p><b>6</b> ・御飯 ・鶏肉のチーズ焼き ・スパゲッティペペロンチーノ ・ひじきサラダ ・焼きごぼうの甘辛たれ ・漬物</p> <p>エ:618kcal   た:31.8g   脂:11.2g   塩:2.3g</p>	<p><b>7</b> ・<b>七夕ごはん</b> ・魚の塩焼き ・冷やしおでん ・<u>オクラ、トマト、きゅうりのサラダ</u> ・もやしのカレー炒め ・漬物</p> <p>エ:616kcal   た:32.1g   脂:14.2g   塩:2.5g</p>	<p><b>8</b> ・麦御飯 ・鶏肉の香りから揚げ ・青菜の胡麻和え ・揚げワントンの皮のせサラダ ・きんぴらごぼう ・漬物</p> <p>エ:623kcal   た:23.0g   脂:17.5g   塩:1.5g</p>	<p><b>9</b> ・御飯 ・魚の野菜あんかけ ・冷やし茶わん蒸し ・チャプチェ ・<u>ゴーヤの佃煮</u> ・漬物</p> <p>エ:699kcal   た:26.2g   脂:22.2g   塩:2.1g</p>	<p><b>10</b> ・御飯 ・<u>豚肉とモロヘイヤ炒め</u> ・そうめんサラダ ・大根としいたけの煮物 ・<u>なすのチーズ焼き</u> ・漬物</p> <p>エ:625kcal   た:28.0g   脂:15.9g   塩:1.9g</p>
<p><b>13</b> ・御飯 ・魚のトマトソースかけ ・切り干し大根のサラダ ・<u>ズッキーニのベーコンチーズ焼き</u> ・サツマイモのめんつゆ炒め ・漬物</p> <p>エ:626kcal   た:26.1g   脂:15.0g   塩:2.0g</p>	<p><b>14</b> ・御飯 ・鶏肉のハニーマスタード焼き ・かぼちゃの煮物 ・青菜の塩昆布和え ・ズッキーニとウインナーのカレー炒め ・漬物</p> <p>エ:631kcal   た:30.2g   脂:12.9g   塩:2.6g</p>	<p><b>15</b> ・御飯 ・魚の照り焼き ・白菜のあんかけ ・お好み焼き ・ほうれん草のポン酢和え ・漬物</p> <p>エ:678kcal   た:27.8g   脂:18.3g   塩:2.2g</p>	<p><b>16</b> ・十六穀米御飯 ・<b>ハンバーグ</b> ・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</p> <p>エ:667kcal   た:23.3g   脂:18.2g   塩:2.3g</p>	<p><b>17</b> ・<b>枝豆御飯</b> ・魚の和風つけ焼き ・千草焼き ・春雨の中華煮 ・<u>トマトのにんにく醤油和え</u> ・漬物</p> <p>エ:606kcal   た:28.7g   脂:9.7g   塩:3.0g</p>
<p><b>20</b> ・麦御飯 ・豚肉のスタミナ焼き ・<u>ナスとエリンギの炒め物</u> ・大根とツナのサラダ ・ほうれん草のパン粉焼き ・漬物</p> <p>エ:621kcal   た:28.4g   脂:12.3g   塩:2.5g</p>	<p><b>21</b> ・御飯 ・魚のムニエル ・<u>冬瓜のカレー煮</u> ・じゃが芋グラタン ・きゅうりの酢の物 ・漬物</p> <p>エ:646kcal   た:27.4g   脂:14.6g   塩:2.7g</p>	<p><b>22</b> ・御飯 ・<b>チキンカツ</b> ・<u>モロヘイヤとトマトの梅和え</u> ・小松菜の卵炒め ・きのこの味噌和え ・漬物</p> <p>エ:683kcal   た:32.2g   脂:20.5g   塩:2.4g</p>	<p><b>23</b> 祝日のため お弁当は休ませていただきます</p>	<p><b>24</b> 祝日のため お弁当は休ませていただきます</p>
<p><b>27</b> ・麦御飯 ・魚のレモン味噌焼き ・高野豆腐ともやしの炒め物 ・<u>蒸しナスの薬味だれ</u> ・わかめの酢の物 ・漬物</p> <p>エ:617kcal   た:31.1g   脂:16.1g   塩:2.0g</p>	<p><b>28</b> ・御飯 ・鶏肉のおろしポン酢かけ ・トウモロコシとちくわのかき揚げ ・<u>モロヘイヤのサラダ</u> ・キャベツの中華和え ・漬物</p> <p>エ:613kcal   た:29.6g   脂:13.5g   塩:2.0g</p>	<p><b>29</b> ・御飯 ・<b>ドライカレー</b> ・ラッキョウと豆腐のサラダ ・<u>夏野菜のオープン焼き</u> ・もやしの青のり和え ・漬物</p> <p>エ:627kcal   た:23.2g   脂:16.8g   塩:2.5g</p>	<p><b>30</b> ・御飯 ・魚の梅ソースかけ ・ワカメとツナの炒め物 ・ひじきの煮物 ・さつまいもの胡麻和え ・漬物</p> <p>エ:657kcal   た:24.8g   脂:16.4g   塩:2.4g</p>	<p><b>31</b> ・<u>トマトの炊き込みご飯</u> ・鶏肉のムニエル ・こんにゃくの酢味噌かけ ・<u>ナスの煮びたし</u> ・<u>ミョウガと野菜のさっぱり和え</u> ・漬物</p> <p>エ:609kcal   た:23.5g   脂:18.8g   塩:2.9g</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]