



2020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	
3 ・御飯 ・鶏肉のねぎ塩焼き ・カレー風味マカロニサラダ ・野菜炒め ・こんにゃくのおかか煮 ・漬物 エ:670kcal た:22.7g 脂:22.7g 塩:2.5g	4 ・御飯 ・魚のゴマ焼き ・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 エ:690kcal た:31.2g 脂:26.2g 塩:2.3g	5 ・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 エ:650kcal た:26.6g 脂:18.1g 塩:2.7g	6 ・御飯 ・ 豚しゃぶのおろし中華だれ ・春雨の炒め物 ・青菜のおひたし ・ジャガイモの味噌炒め ・漬物 エ:645kcal た:30.8g 脂:11.0g 塩:2.3g	7 ・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 エ:670kcal た:28.3g 脂:18.4g 塩:2.4g	
10 祝日のため お弁当は休ませていただきます 	11 ・麦御飯 ・ 魚のバーベキュー焼き ・春雨サラダ ・わかめの酢の物 ・ <u>トマトとしめじの炒め物</u> ・漬物 エ:584kcal た:27.6g 脂:9.4g 塩:2.6g	夏季休業のため お弁当は休ませていただきます 			14
17 ・麦御飯 ・魚の塩焼き ・高野豆腐の煮物 ・きゅうりと油揚げの甘辛和え ・スパゲッティサラダ ・漬物 エ:674kcal た:27.9g 脂:21.7g 塩:2.8g	18 ・御飯 ・ 豚肉のスタミナ焼き ・かぼちゃサラダ ・白菜の中華炒め ・もやしのポン酢和え ・漬物 エ:633kcal た:17.4g 脂:21.9g 塩:2.7g	19 ・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 エ:642kcal た:26.7g 脂:16.6g 塩:2.3g	20 ・御飯 ・鶏肉のコンソメ煮 ・コールスローサラダ ・マカロニグラタン ・小松菜の胡麻和え ・漬物 エ:603kcal た:27.8g 脂:13.2g 塩:2.4g	21 ・ 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 エ:687kcal た:29.2g 脂:21.7g 塩:2.6g	
24 ・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 ・味噌ダレこんにゃく ・漬物 エ:612kcal た:30.2g 脂:12.4g 塩:2.3g	25 ・御飯 ・ ハンバーグ ・手作り人参ドレッシングサラダ ・ <u>夏野菜のオープン焼き</u> ・もやしのカレー炒め ・漬物 エ:652kcal た:22.8g 脂:18.2g 塩:2.4g	26 ・ ピラフ ・豚肉のピカタ ・マセドアンサラダ ・キャベツとカニかまの塩ごま油和え ・ <u>茄子のめんつゆバター焼き</u> ・漬物 エ:619kcal た:28.9g 脂:18.5g 塩:2.3g	27 ・御飯 ・魚のピザ風焼き ・切り干し大根のオイスターソース炒め ・胡麻ドレッシングサラダ ・かぼちゃの煮物 ・漬物 エ:653kcal た:28.9g 脂:15.9g 塩:2.5g	28 ・御飯 ・ 鶏肉のから揚げ ・ <u>大根としいたけの煮物</u> ・サツマイモと大豆のゴマ絡め ・トマトの甘酢和え ・漬物 エ:647kcal た:29.5g 脂:16.4g 塩:2.5g	
31 ・御飯 ・オーロラチキン ・キッシュ ・ <u>なすときのこのおかか和え</u> ・キャベツと油揚げの和え物 ・漬物 エ:639kcal た:29.6g 脂:18.8g 塩:2.4g	☆おすすめメニュー★ 5日：ガパオライスの具 7日：魚のソテー 甘酢ジュレのせ 11日：魚のバーベキュー焼き 12日：とうもろこし御飯&カレー風味から揚げ 19日：魚のフライ 25日：ハンバーグ 27日：魚のピザ風焼き			コロナに負けるな！免疫力UP食べ物 【鶏肉】 鶏胸肉やささみにはイミダペプチドという成分が含まれています。これには疲労回復や筋肉疲労を防ぐ効果があり、免疫力upに繋がると考えられています。	

<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]