

2020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
	1 <ul style="list-style-type: none"> ・白滝御飯 ・魚の梅肉焼き ・五目炒め煮 ・はんぺんのチーズ焼き ・豆苗ときのこのポン酢和え ・漬物 	2 <ul style="list-style-type: none"> ・麦御飯 ・おろしポン酢ハンバーグ ・野菜のマリネ ・白菜のあんかけ ・ズッキーニのマヨワサビ和え ・漬物 	3 <ul style="list-style-type: none"> ・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 ・ナスの辛子和え ・漬物 	4 <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・魚のハーブ焼き ・手作り人参ドレッシングサラダ ・チキングラタン ・じゃが芋のコンソメ炒め ・漬物
	エ:666kcal た:31.3g 脂:22.3g 塩:2.3g	エ:643kcal た:24.0g 脂:20.3g 塩:1.9g	エ:680kcal た:27.7g 脂:24.8g 塩:2.3g	エ:645kcal た:28.6g 脂:16.0g 塩:2.3g
7 <ul style="list-style-type: none"> ・麦御飯 ・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 	8 <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・鶏の照り焼き ・青菜の中華和え ・ごぼうサラダ ・里芋のごま味噌煮 ・漬物 	9 <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・豚肉ときのこのおろしポン酢 ・サツマイモのサラダ ・オープン卵焼きかに玉 ・小松菜とサクラエビの和え物 ・漬物 	10 <ul style="list-style-type: none"> ・かやく御飯 ・魚の塩麴焼き ・かぼちゃサラダ ・豆もやしの酢の物 ・いんげんのカレー風味和え ・漬物 	11 <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・肉じゃが ・豆腐サラダ ・白滝の梅和え ・青梗菜のねぎじゃこがらめ ・漬物
エ:633kcal た:25.4g 脂:22.5g 塩:2.3g	エ:645kcal た:23.1g 脂:17.5g 塩:2.0g	エ:613kcal た:32.6g 脂:11.9g 塩:2.0g	エ:616kcal た:26.1g 脂:16.4g 塩:2.8g	エ:639kcal た:18.6g 脂:19.0g 塩:2.2g
14 <ul style="list-style-type: none"> ・麦御飯 ・チキンのムニエル ・焼きごぼうの甘辛たれ ・スクランブルエッグ ・ピーマンとなすの中華炒め ・漬物 	15 <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・豚肉の生姜焼き ・ナスとトマトのチーズ焼き ・マカロニサラダ ・青菜のさっぱり和え ・漬物 	16 <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・魚の蒲焼き ・高野豆腐のとろみ煮 ・大根の酢の物 ・パプリカの粒マスタード和え ・漬物 	17 <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・麻婆豆腐 ・ワカメとツナの炒め物 ・春雨のサラダ ・じゃがいものチーズ焼き ・漬物 	18 <ul style="list-style-type: none"> ・まいたけ御飯 ・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 ・小松菜のおかかマヨしょうゆ ・漬物
エ:671kcal た:23.3g 脂:21.6g 塩:2.2g	エ:651kcal た:32.1g 脂:14.8g 塩:2.7g	エ:699kcal た:20.8g 脂:27.1g 塩:2.0g	エ:666kcal た:25.7g 脂:20.7g 塩:2.4g	エ:628kcal た:27.6g 脂:16.0g 塩:2.6g
21 <p>祝日のため お弁当は休ませていただきます</p>	22 <p>祝日のため お弁当は休ませていただきます</p>	23 <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・鶏肉のネギみそ焼き ・長芋と青菜の塩炒め ・ひじきサラダ ・パプリカのおかか和え ・漬物 	24 <ul style="list-style-type: none"> ・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 	25 <ul style="list-style-type: none"> ・十六穀米御飯 ・シャキシャキ鶏つくね ・きのこのパン粉焼き ・ナムル ・茹で卵の明太マヨソースかけ ・漬物
		エ:659kcal た:23.7g 脂:19.4g 塩:2.4g	エ:653kcal た:27.1g 脂:17.0g 塩:2.2g	エ:629kcal た:27.7g 脂:18.8g 塩:2.2g
28 <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・鶏肉のチリソースかけ ・高野豆腐の煮物 ・もやしとにらの卵とじ ・長いもの青のりソテー ・漬物 	29 <ul style="list-style-type: none"> ・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 	30 <ul style="list-style-type: none"> ・鮭の混ぜご飯 ・鶏のから揚げ ・もやしのカレー醤油和え ・コールスローサラダ ・蒸しなすの薬味だれ ・漬物 	<p>★おすすめメニュー★</p> <p>2日:おろしポン酢ハンバーグ 3日:ユーリンチー 10日:魚の塩麴焼き 16日:魚の蒲焼き 18日:まいたけ御飯 25日:シャキシャキ鶏つくね 30日:鮭の混ぜご飯&鶏のから揚げ</p>	
エ:693kcal た:26.7g 脂:21.8g 塩:2.2g	エ:647kcal た:29.7g 脂:14.5g 塩:2.4g	エ:659kcal た:26.2g 脂:23.4g 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。 [管理栄養士:野口 愛美]

9月の旬の食材
里芋・キノコ類・
鮭・かぼちゃサツ
マイモなど