



2021年6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
~はじめ時期の 食欲upメニュー~ 8日:麻婆豆腐 10日:揚げ魚の梅しソースかけ 22日:豚しゃぶのおろし中華だれ 28日:豚肉の和風ガーリックソース	1 ・御飯 ・魚のネギ中華ソースかけ ・五目煮豆 ・春雨サラダ ・野菜の甘酢漬け ・漬物 エ:613kcal た:26.7g 脂:11.1g 塩:2.4g	2 ・御飯 ・ 鶏肉のから揚げ ・小松菜の煮浸し ・高野豆腐の炒めもの ・スパゲッティナポリタン ・漬物 エ:738kcal た:27.1g 脂:25.2g 塩:2.8g	3 ・麦御飯 ・ 豚肉の生姜焼き ・さつまいも入りポテトサラダ ・野菜のミルク煮 中華風 ・いんげんともやしの胡麻和え ・漬物 エ:627kcal た:29.9g 脂:8.5g 塩:2.6g	4 ・ビビンバ風炊き込み御飯 ・魚の甘酢あんかけ ・チヂミ ・チャプチェ ・はんぺんチーズ ・漬物 エ:636kcal た:29.0g 脂:8.4g 塩:2.3g
	7 ・御飯 ・魚のゴマみそ焼き ・高野豆腐の煮物 ・わかめの酢の物 ・ピーマンとツナの炒め物 ・漬物 エ:673kcal た:31.5g 脂:24.4g 塩:2.3g	8 ・御飯 ・ 麻婆豆腐 ・レンコンきんぴら ・野菜のマリネ ・青菜とツナの和え物 ・漬物 エ:657kcal た:26.3g 脂:18.8g 塩:2.2g	9 ・麦御飯 ・ 鶏肉のトマトクリームソースかけ ・ブロッコリーとエリンギの炒め物 ・コールスローサラダ ・ナスのチーズ焼き ・漬物 エ:690kcal た:25.5g 脂:23.9g 塩:2.0g	10 ・御飯 ・ 揚げ魚の梅しソースかけ ・小松菜の胡麻サラダ ・がんもどきと根菜の煮物 ・ <u>長いもの青のりソテー</u> ・漬物 エ:644kcal た:29.1g 脂:18.7g 塩:2.3g
14 ・麦御飯 ・魚のマヨパン粉焼き ・もやしサラダ ・青菜のさっぱり和え ・トマトとチーズ入りスクランブルエッグ ・漬物 エ:659kcal た:29.5g 脂:20.6g 塩:2.2g	15 ・御飯 ・ イタリアンハンバーグ ・ごぼうサラダ ・マカロニグラタン ・もやしのカレー炒め ・漬物 エ:632kcal た:22.2g 脂:19.2g 塩:2.0g	16 ・御飯 ・豚肉となすの甘辛炒め ・卵と野菜のサラダ ・トマトのにんにく醤油 ・小松菜としめじの中華和え ・漬物 エ:614kcal た:28.5g 脂:16.2g 塩:1.8g	17 ・ 生姜のだし炊き込み御飯 ・魚の塩焼き ・手作り人参ドレッシングサラダ ・長芋と青梗菜の中華風塩炒め ・焼きなすの薬味だれ ・漬物 エ:647kcal た:23.5g 脂:24.3g 塩:2.5g	18 ・御飯 ・鶏肉の照り焼き ・サツマイモのコロコロサラダ ・中華風煮物 ・人参のツナ和え ・漬物 エ:621kcal た:32.7g 脂:12.1g 塩:2.4g
21 ・十六穀米御飯 ・魚の味噌ソースかけ ・切干大根の煮物 ・ブロッコリーの粒マスタード和え ・マカロニサラダ ・漬物 エ:647kcal た:30.2g 脂:10.6g 塩:2.4g	22 ・御飯 ・ 豚しゃぶのおろし中華だれ ・春雨の炒め物 ・なます ・ズッキーニのベーコンチーズ焼き ・漬物 エ:621kcal た:30.9g 脂:14.8g 塩:2.0g	23 ・麦御飯 ・ 鶏肉の西京焼き ・ひじきのサラダ ・野菜の煮物 ・もやしの酢の物 ・漬物 エ:612kcal た:30.8g 脂:10.5g 塩:2.1g	24 ・御飯 ・スコッチエッグ ・野菜炒め ・小松菜とサクラエビのサラダ ・味噌タレこんにやく ・漬物 エ:712kcal た:27.5g 脂:26.1g 塩:2.3g	25 ・ 鶏ごぼうの炊き込み御飯 ・ 魚の照り焼き ・かぼちゃサラダ ・オクラとトマトの和えもの ・きのこの中華炒め ・漬物 エ:638kcal た:29.0g 脂:19.3g 塩:2.4g
28 ・御飯 ・ 豚肉の和風ガーリックソース ・もやしとかまの中華和え ・切り干し大根のオイスターソース炒め ・なすの辛し和え ・漬物 エ:597kcal た:32.5g 脂:13.4g 塩:1.9g	29 ・麦御飯 ・鶏肉の塩麴焼き ・玉ねぎの中華炒め ・キャベツのとわかめの梅和え ・ちくわの磯部揚げ ・漬物 エ:608kcal た:32.6g 脂:14.0g 塩:2.6g	30 ・御飯 ・ 煮魚 ・高菜の豆腐炒め ・根菜サラダ ・大学芋 ・漬物 エ:646kcal た:25.2g 脂:12.8g 塩:2.5g	☆おすすめメニュー☆ 2日:鶏肉のから揚げ 3日:豚肉の生姜焼き 4日:ビビンバ風炊き込みご飯 9日:鶏肉のトマトソースかけ 17日:生姜のだし炊き込み御飯 23日:鶏肉の西京焼き 25日:鶏ごぼうの炊き込み御飯 30日:煮魚	

<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]