



2021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>7月1、2日は夏バテ対策 さっぱり食欲アップメニュー㊦</p> <p>梅ソースや生姜の効いた お肉料理で暑さで失せていた 食欲を戻してみませんか？</p>	<p>☆7月7日 七夕☆</p> <p>7月6日は七夕を先取りメニュー！ 七夕ごはんは そばろ・錦糸卵・万能ねぎの三色ごはん に</p> 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・魚の梅ソースかけ ・きんぴらごぼう ・卵サラダ ・キャベツとカニかまの塩ごま油和え ・漬物 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・夏野菜のポークジンジャー ・長芋のサラダ ・野菜のコンソメ煮 ・キャベツの中華和え ・漬物 	
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・鶏肉のチーズ焼き ・スパゲッティペロンチーノ ・野菜とウインナーの甘辛炒め ・焼きごぼうの甘辛たれ ・漬物 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ・七夕ごはん ・魚の塩焼き ・冷やしおでん ・夏野菜のサラダ ・もやしのカレー炒め ・漬物 	<p>7</p> <p>行事のため お弁当は休ませていただきます</p>	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・魚のムニエル ・ワカメとツナの炒め物 ・ひじきの煮物 ・さつまいもの味噌バター和え ・漬物 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・タコライス具 ・れんこんのオイスターソース炒め ・かぼちゃサラダ ・青菜の胡麻和え ・漬物
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・魚のトマトソースかけ ・切り干し大根のサラダ ・ズッキーニのベーコンチーズ焼き ・サツマイモのめんつゆ炒め ・漬物 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トマトの炊き込みご飯 ・魚の和風つけ焼き ・千草焼き ・春雨の中華煮 ・野菜の酢の物 ・漬物 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・豚肉とモロヘイヤ炒め ・そうめんサラダ ・大根としいたけの煮物 ・なすのチーズ焼き ・漬物 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麦御飯 ・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 ・モロヘイヤのサラダ ・大根のマスタード和え ・漬物
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麦御飯 ・豚肉の焼き肉ダレ ・ナスとエリンギの炒め物 ・大根とツナのサラダ ・ほうれん草のパン粉焼き ・漬物 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・魚のマヨパン粉焼き ・冬瓜のカレー煮 ・かぼちゃグラタン ・きゅうりの酢の物 ・漬物 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麦御飯 ・鶏肉のムニエル ・厚揚げのトマト生姜和え ・ナスの煮びたし ・ポテトサラダ ・漬物 	<p>22</p> <p>祝日のため お弁当は休ませていただきます</p> 	<p>23</p> <p>祝日のため お弁当は休ませていただきます</p>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麦御飯 ・豚肉のスタミナ焼き ・ほうれん草のポン酢和え ・ナスとベーコンの洋風炒め ・サツマイモのチーズ焼き ・漬物 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ・御飯 ・魚の照り焼き ・白菜のクリーム煮 ・じゃが芋と野菜のコンソメ炒め ・トマトのんにく醤油和え ・漬物 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ・十六穀米御飯 ・ハンバーグ ・スパゲッティサラダ ・野菜の煮物 ・パプリカとツナの和え物 ・漬物 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ・枝豆御飯 ・魚のレモン味噌焼き ・長芋と野菜の塩炒め ・蒸しナスときのこの薬味だれ ・コールスローサラダ ・漬物
<p>エ:641kcal た:32.3g 脂:12.8g 塩:2.0g</p>	<p>エ:635kcal た:30.9g 脂:16.8g 塩:2.8g</p>		<p>エ:652kcal た:27.5g 脂:20.1g 塩:2.2g</p>	<p>エ:628kcal た:26.6g 脂:16.9g 塩:2.4g</p>
<p>エ:676kcal た:27.5g 脂:15.9g 塩:2.0g</p>	<p>エ:738kcal た:27.1g 脂:25.2g 塩:2.7g</p>	<p>エ:668kcal た:26.0g 脂:19.8g 塩:2.8g</p>	<p>エ:626kcal た:27.7g 脂:14.7g 塩:1.8g</p>	<p>エ:619kcal た:30.1g 脂:12.9g 塩:1.7g</p>
<p>エ:638kcal た:29.1g 脂:12.8g 塩:2.5g</p>	<p>エ:683kcal た:24.5g 脂:19.2g 塩:2.4g</p>	<p>エ:699kcal た:26.3g 脂:24.3g 塩:2.1g</p>		
<p>エ:630kcal た:28.5g 脂:12.9g 塩:2.5g</p>	<p>エ:609kcal た:30.2g 脂:10.7g 塩:2.6g</p>	<p>エ:639kcal た:25.6g 脂:19.9g 塩:2.4g</p>	<p>エ:635kcal た:21.7g 脂:15.3g 塩:2.3g</p>	<p>エ:656kcal た:24.1g 脂:21.3g 塩:2.2g</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。 [管理栄養士:野口 愛美]