

# 2021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																																																																																							
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>鶏肉のねぎ塩焼き</li> <li>カレー風味マカロニサラダ</li> <li>野菜炒め</li> <li>こんにゃくのおかか煮</li> <li>漬物</li> </ul>	3	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>・とうもろこし御飯</b></li> <li><b>・魚のソテー 甘酢ジュレのせ</b></li> <li>冷やし茶わん蒸し</li> <li>チャプチェ</li> <li>ゴーヤの佃煮</li> <li>漬物</li> </ul>	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>ガバオライスの具</li> <li>モヤシのナムル</li> <li>ポテトのチーズ焼き</li> <li>きのこのマスタード和え</li> <li>漬物</li> </ul>	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li><b>・さばの竜田揚げ 生姜風味</b></li> <li>ほうれん草とコーンの炒め物</li> <li>もやしサラダ</li> <li>パプリカのおかかまぶし</li> <li>漬物</li> </ul>	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>豚肉とナスの甘酢炒め</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>五目煮豆</li> <li>ししとうの味噌炒め</li> <li>漬物</li> </ul>	エ:673kcal   た:23.9g   脂:21.7g   塩:1.7g		エ:621kcal   た:24.3g   脂:13.4g   塩:2.4g		エ:658kcal   た:27.1g   脂:18.8g   塩:2.4g		エ:638kcal   た:22.4g   脂:24.8g   塩:2.2g		エ:631kcal   た:25.3g   脂:13.9g   塩:2.6g		9	振替休日のため お弁当は休ませていただきます	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>鶏肉の味噌漬け焼き</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>きゅうりと油揚げの甘辛和え</li> <li>スパゲティサラダ</li> <li>漬物</li> </ul>	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li><b>・鮭フライ</b></li> <li>トマトの甘酢和え</li> <li>冬瓜とオクラの煮物</li> <li>ズッキーニのチーズ焼き</li> <li>漬物</li> </ul>	12	夏季休業のため お弁当は休ませていただきます	13	夏季休業のため お弁当は休ませていただきます	エ:665kcal   た:27.1g   脂:20.9g   塩:2.6g		エ:641kcal   た:25.2g   脂:16.3g   塩:2.1g						16	夏季休業のため お弁当は休ませていただきます	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>鶏肉のオニオンソースかけ</li> <li>ほうれん草のパン粉焼き</li> <li>もやしの酢の物</li> <li>さつまいものレモン煮</li> <li>漬物</li> </ul>	18	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>・炊き込みチャーハン</b></li> <li>豚肉のおろし中華だれ</li> <li>春雨の中華煮</li> <li>ツナと大豆の炒め物</li> <li>キャベツの塩昆布和え</li> <li>漬物</li> </ul>	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦御飯</li> <li><b>・鶏つくね 甘辛たれ</b></li> <li>ラタトゥイユ</li> <li>野菜サラダ</li> <li>きのこのマスタード和え</li> <li>漬物</li> </ul>	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦御飯</li> <li>魚のバーベキュー焼き</li> <li>春雨サラダ</li> <li>わかめの酢の物</li> <li>トマトとしめじの炒め物</li> <li>漬物</li> </ul>	エ:695kcal   た:24.7g   脂:19.3g   塩:2.5g		エ:616kcal   た:27.5g   脂:16.4g   塩:1.9g		エ:602kcal   た:22.3g   脂:16.6g   塩:1.8g		エ:617kcal   た:27.7g   脂:13.0g   塩:2.3g		23	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚のマヨパン粉焼き</li> <li>ソーメンチャンプル</li> <li>小松菜、油揚げの煮浸し</li> <li>味噌タレこんにゃく</li> <li>漬物</li> </ul>	24	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li><b>・魚の西京焼き</b></li> <li>鶏肉と野菜の煮物</li> <li>きゅうりとわかめの酢の物</li> <li>ひじきサラダ</li> <li>漬物</li> </ul>	25	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li><b>・麻婆豆腐</b></li> <li>卵サラダ</li> <li>もやしとカニカマの中華和え</li> <li>パプリカのゴマ炒め</li> <li>漬物</li> </ul>	26	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>鶏肉のから揚げ</li> <li>大根の煮物</li> <li>サツマイモと大豆のゴマ絡め</li> <li>マカロニグラタン</li> <li>漬物</li> </ul>	27	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚の塩焼き</li> <li>サツマイモのサラダ</li> <li>野菜の煮物</li> <li>野菜のマリネ</li> <li>漬物</li> </ul>	エ:616kcal   た:30.0g   脂:11.7g   塩:2.3g		エ:614kcal   た:28.3g   脂:12.3g   塩:2.5g		エ:681kcal   た:28.6g   脂:21.5g   塩:2.5g		エ:726kcal   た:30.8g   脂:18.5g   塩:2.9g		エ:614kcal   た:26.6g   脂:7.6g   塩:2.5g		30	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>オーロラチキン</li> <li>キッシュ</li> <li>なすときのこのおかか和え</li> <li>キャベツと油揚げの和え物</li> <li>漬物</li> </ul>	31	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li><b>・ドライカレー</b></li> <li>ラッキョウと豆腐のサラダ</li> <li>夏野菜のオープン焼き</li> <li>もやしの青のり和え</li> <li>漬物</li> </ul>	<p><b>☆おすすめメニュー☆</b></p> <p>3日:とうもろこし御飯 5日:さばの竜田揚げ            11日:鮭フライ 18日:炊き込みチャーハン            19日:鶏つくね 24日:魚の西京焼き            25日:麻婆豆腐 31日:ドライカレー</p>				<p> <b>ナスの栄養</b></p> <p>○眼精疲労に効く成分            ○体の熱を逃がす            ○がんや動脈硬化の予防            ○高血圧などの生活習慣病の予防</p>		エ:628kcal   た:31.9g   脂:17.4g   塩:2.5g		エ:645kcal   た:23.6g   脂:16.9g   塩:2.5g							
エ:673kcal   た:23.9g   脂:21.7g   塩:1.7g		エ:621kcal   た:24.3g   脂:13.4g   塩:2.4g		エ:658kcal   た:27.1g   脂:18.8g   塩:2.4g		エ:638kcal   た:22.4g   脂:24.8g   塩:2.2g		エ:631kcal   た:25.3g   脂:13.9g   塩:2.6g																																																																																							
9	振替休日のため お弁当は休ませていただきます	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>鶏肉の味噌漬け焼き</li> <li>高野豆腐の煮物</li> <li>きゅうりと油揚げの甘辛和え</li> <li>スパゲティサラダ</li> <li>漬物</li> </ul>	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li><b>・鮭フライ</b></li> <li>トマトの甘酢和え</li> <li>冬瓜とオクラの煮物</li> <li>ズッキーニのチーズ焼き</li> <li>漬物</li> </ul>	12	夏季休業のため お弁当は休ませていただきます	13	夏季休業のため お弁当は休ませていただきます																																																																																						
エ:665kcal   た:27.1g   脂:20.9g   塩:2.6g		エ:641kcal   た:25.2g   脂:16.3g   塩:2.1g																																																																																													
16	夏季休業のため お弁当は休ませていただきます	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>鶏肉のオニオンソースかけ</li> <li>ほうれん草のパン粉焼き</li> <li>もやしの酢の物</li> <li>さつまいものレモン煮</li> <li>漬物</li> </ul>	18	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>・炊き込みチャーハン</b></li> <li>豚肉のおろし中華だれ</li> <li>春雨の中華煮</li> <li>ツナと大豆の炒め物</li> <li>キャベツの塩昆布和え</li> <li>漬物</li> </ul>	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦御飯</li> <li><b>・鶏つくね 甘辛たれ</b></li> <li>ラタトゥイユ</li> <li>野菜サラダ</li> <li>きのこのマスタード和え</li> <li>漬物</li> </ul>	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦御飯</li> <li>魚のバーベキュー焼き</li> <li>春雨サラダ</li> <li>わかめの酢の物</li> <li>トマトとしめじの炒め物</li> <li>漬物</li> </ul>																																																																																						
エ:695kcal   た:24.7g   脂:19.3g   塩:2.5g		エ:616kcal   た:27.5g   脂:16.4g   塩:1.9g		エ:602kcal   た:22.3g   脂:16.6g   塩:1.8g		エ:617kcal   た:27.7g   脂:13.0g   塩:2.3g																																																																																									
23	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚のマヨパン粉焼き</li> <li>ソーメンチャンプル</li> <li>小松菜、油揚げの煮浸し</li> <li>味噌タレこんにゃく</li> <li>漬物</li> </ul>	24	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li><b>・魚の西京焼き</b></li> <li>鶏肉と野菜の煮物</li> <li>きゅうりとわかめの酢の物</li> <li>ひじきサラダ</li> <li>漬物</li> </ul>	25	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li><b>・麻婆豆腐</b></li> <li>卵サラダ</li> <li>もやしとカニカマの中華和え</li> <li>パプリカのゴマ炒め</li> <li>漬物</li> </ul>	26	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>鶏肉のから揚げ</li> <li>大根の煮物</li> <li>サツマイモと大豆のゴマ絡め</li> <li>マカロニグラタン</li> <li>漬物</li> </ul>	27	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>魚の塩焼き</li> <li>サツマイモのサラダ</li> <li>野菜の煮物</li> <li>野菜のマリネ</li> <li>漬物</li> </ul>																																																																																						
エ:616kcal   た:30.0g   脂:11.7g   塩:2.3g		エ:614kcal   た:28.3g   脂:12.3g   塩:2.5g		エ:681kcal   た:28.6g   脂:21.5g   塩:2.5g		エ:726kcal   た:30.8g   脂:18.5g   塩:2.9g		エ:614kcal   た:26.6g   脂:7.6g   塩:2.5g																																																																																							
30	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li>オーロラチキン</li> <li>キッシュ</li> <li>なすときのこのおかか和え</li> <li>キャベツと油揚げの和え物</li> <li>漬物</li> </ul>	31	<ul style="list-style-type: none"> <li>御飯</li> <li><b>・ドライカレー</b></li> <li>ラッキョウと豆腐のサラダ</li> <li>夏野菜のオープン焼き</li> <li>もやしの青のり和え</li> <li>漬物</li> </ul>	<p><b>☆おすすめメニュー☆</b></p> <p>3日:とうもろこし御飯 5日:さばの竜田揚げ            11日:鮭フライ 18日:炊き込みチャーハン            19日:鶏つくね 24日:魚の西京焼き            25日:麻婆豆腐 31日:ドライカレー</p>				<p> <b>ナスの栄養</b></p> <p>○眼精疲労に効く成分            ○体の熱を逃がす            ○がんや動脈硬化の予防            ○高血圧などの生活習慣病の予防</p>																																																																																							
エ:628kcal   た:31.9g   脂:17.4g   塩:2.5g		エ:645kcal   た:23.6g   脂:16.9g   塩:2.5g																																																																																													

<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]