

2021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	金	
9月のおすすめメニュー  9日：魚の蒲焼き 10日：チリコンカン 13日：魚のたらこマヨネーズ焼き 14日：から揚げ 22日：豚肉の生姜焼き 29日：シャキシャキ鶏つくね 30日：メンチカツ		1 ・御飯 ・魚の塩麴焼き ・ほうれん草の白和え ・かぼちゃの煮物 ・白滝の梅和え ・漬物 エ:631kcal た:20.0g 脂:14.9g 塩:2.1g	2 ・麦御飯 ・豚肉のオイスターソース炒め ・さつまいもの甘煮 ・ナムル ・オープン卵焼きかに玉 ・漬物 エ:638kcal た:28.2g 脂:8.8g 塩:2.1g	3 ・御飯 ・魚のゴマ焼き ・きんぴらごぼう ・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:691kcal た:28.6g 脂:25.7g 塩:2.2g
6 ・麦御飯 ・豚肉ときのこのおろしポン酢 ・ほうれん草の塩昆布和え ・コールスローサラダ ・蒸しなすの薬味だれ ・漬物 エ:630kcal た:30.0g 脂:16.1g 塩:2.3g	7 ・かやく御飯 ・魚のきのこあんかけ ・じゃが芋のコンソメ炒め ・小松菜とサクラエビの和え物 ・いんげんのカレー風味和え ・漬物 エ:630kcal た:27.1g 脂:17.4g 塩:2.7g	8 ・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 エ:645kcal た:23.1g 脂:17.5g 塩:2.0g	9 ・御飯 ・ 魚の蒲焼き ・高野豆腐のとろみ煮 ・大根の酢の物 ・ <u>パプリカの粒マスタード和え</u> ・漬物 エ:694kcal た:20.5g 脂:27.1g 塩:1.6g	10 ・御飯 ・ チリコンカン ・野菜のグラタン ・豆もやしの酢の物 ・手作り人参ドレッシングサラダ ・漬物 エ:626kcal た:21.9g 脂:17.0g 塩:2.3g
13 ・麦御飯 ・ 魚のたらこマヨネーズ焼き ・切り昆布の煮物 ・サツマイモのサラダ ・きゅうりと油揚げの甘辛和え ・漬物 エ:633kcal た:23.9g 脂:19.7g 塩:2.5g	14 ・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:2.9g	15 ・御飯 ・肉じゃが ・豆腐サラダ ・ブロッコリーのネギたれかけ ・青梗菜のねぎじゃこがらめ ・漬物 エ:659kcal た:19.7g 脂:20.1g 塩:2.2g	16 ・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:622kcal た:27.2g 脂:15.6g 塩:2.6g	17 ・御飯 ・麻婆豆腐 ・ワカメとツナの炒め物 ・春雨のサラダ ・きのこのパン粉焼き ・漬物 エ:660kcal た:26.7g 脂:20.8g 塩:2.2g
20 祝日のため お弁当は休ませていただきます	21 ・麦御飯 ・魚のハーブ焼き ・きのこのパン粉焼き ・白菜とツナのサラダ ・もやしのカレー醤油和え ・漬物 エ:637kcal た:25.1g 脂:19.0g 塩:2.0g	22 ・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 ・炒めキャベツのマスタードマリネ ・漬物 エ:687kcal た:33.1g 脂:16.3g 塩:2.5g	23 祝日のため お弁当は休ませていただきます	24 ・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 エ:671kcal た:23.3g 脂:21.6g 塩:2.2g
27 ・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 エ:672kcal た:24.2g 脂:20.7g 塩:2.5g	28 ・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 ・かぼちゃサラダ ・漬物 エ:614kcal た:21.8g 脂:10.7g 塩:2.4g	29 ・十六穀米御飯 ・ シャキシャキ鶏つくね ・切干大根のサラダ ・青菜のからし和え ・茹で卵の明太マヨソースかけ ・漬物 エ:666kcal た:26.4g 脂:19.6g 塩:1.8g	30 ・御飯 ・ メンチカツ ・小松菜の胡麻サラダ ・もやしとにらの卵とじ ・ナスの辛子和え ・漬物 エ:689kcal た:23.2g 脂:26.7g 塩:2.3g	里芋の効能  ○血圧を下げる効果 ○お腹の調子を整える ○血圧を下げる効果 ○コレステロール値を下げる効果

<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]