

# 2022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 FAX03-3607-3186

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付			1日	2日	3日
献立	 <p><b>おすすめメニュー</b> 2日：カリカリチキンのオープン焼き 7日：魚の西京焼き 10日：揚げ魚の梅しそソース 14日：ガパオライスの具 16日：生姜のだし炊き込み御飯 22日：豚しゃぶのおろし中華だれ 24日：スコッチエッグ</p> 		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	御飯 カリカリチキンのオープン焼き 高野豆腐の煮物 明太パスタサラダ 小松菜の煮浸し 漬物	麦御飯 豚肉の生姜焼き さつまい入りポテトサラダ 白菜の中華風ミルク煮 いんげんの黒胡麻和え 漬物
栄養価			エネルギー: 512kcal タンパク: 22.8g 脂質: 10.9g 食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 652kcal タンパク: 26.3g 脂質: 24.4g 食塩相当量: 2.3g	エネルギー: 550kcal タンパク: 25.1g 脂質: 14.5g 食塩相当量: 2.4g
日付	6日	7日	8日	9日	10日
献立	御飯 鶏肉のマーマレードソース チヂミ チャプチェ はんぺんのチーズ焼き 漬物	ビビンバ風炊き込み御飯 魚の西京焼き えのきのスクランブルエッグ ピーマンと筍のオイスター炒め かぼちゃのおかかマヨ和え 漬物	御飯 麻婆豆腐 じゃが芋きんぴら 野菜のピクルス わかめの酢の物 漬物	麦御飯 鶏肉のトマトクリームソース ブロッコリーとエリンギの炒め物 コールスローサラダ なすのチーズ焼き 漬物	御飯 揚げ魚の梅しそソース 小松菜の胡麻サラダ がんとどきと根菜の煮物 長いもの青のリンテー 漬物
栄養価	エネルギー: 656kcal タンパク: 26.0g 脂質: 18.3g 食塩相当量: 2.9g	エネルギー: 545kcal タンパク: 30.4g 脂質: 14.7g 食塩相当量: 3.0g	エネルギー: 581kcal タンパク: 24.4g 脂質: 19.1g 食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 598kcal タンパク: 24.6g 脂質: 22.2g 食塩相当量: 3.2g	エネルギー: 608kcal タンパク: 22.4g 脂質: 19.5g 食塩相当量: 2.5g
日付	13日	14日	15日	16日	17日
献立	麦御飯 魚のマヨパン粉焼き もやしサラダ 切干大根と厚揚げの煮物 ほうれん草のさっぱり和え 漬物	御飯 ガパオライスの具 豆腐とトマトのサラダ きゃべつとしめじの中華和え 焼きごぼうの甘辛たれ 漬物	御飯 イタリアンハンバーグ マカロニサラダ かぼちゃの炒め物 かぶの甘酢和え 漬物	生姜のだし炊き込み御飯 魚の塩焼き じゃが芋とチンゲン菜の中華炒め 大根のおかかサラダ ブロッコリーの粒マスタード和え 漬物	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め 卵サラダ 小松菜としめじの中華和え トマトのにんにく醤油 漬物
栄養価	エネルギー: 557kcal タンパク: 25.1g 脂質: 17.6g 食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 509kcal タンパク: 22.7g 脂質: 12.3g 食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 631kcal タンパク: 24.3g 脂質: 21.6g 食塩相当量: 3.0g	エネルギー: 546kcal タンパク: 25.3g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 3.0g	エネルギー: 562kcal タンパク: 27.1g 脂質: 18.5g 食塩相当量: 2.4g
日付	20日	21日	22日	23日	24日
献立	十六黒米御飯 魚の和風きのこあんかけ トマトとチーズのスクランブルエッグ パプリカのオーロラサラダ 焼きなすの薬味だれ 漬物	御飯 鶏肉の照り焼き ひじきサラダ 中華風煮物 人参のツナ和え 漬物	御飯 豚しゃぶのおろし中華だれ じゃが芋の味噌煮 ズッキーニのベーコンチーズ焼き もやしの酢の物 漬物	御飯 魚のカレーピカタ さつまいのココロサラダ 根菜の煮物 なます 漬物	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
栄養価	エネルギー: 583kcal タンパク: 26.3g 脂質: 21.5g 食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 577kcal タンパク: 26.1g 脂質: 19.2g 食塩相当量: 3.8g	エネルギー: 556kcal タンパク: 26.2g 脂質: 15.3g 食塩相当量: 3.2g	エネルギー: 559kcal タンパク: 23.2g 脂質: 13.8g 食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 649kcal タンパク: 23.9g 脂質: 23.0g 食塩相当量: 3.0g
日付	27日	28日	29日	30日	
献立	御飯 豚肉のガーリックソース もやしとカニかまの中華和え 切り干し大根のオイスターソース炒め なすのからし和え 漬物	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物 きのこの中華炒め 漬物	麦御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 玉ねぎと卵の中華炒め きゃべつとわかめの梅和え ちくわの磯辺揚げ 漬物	御飯 煮魚 根菜サラダ 高菜の豆腐炒め 大学芋 漬物	旬の野菜 きゃべつ・なす・さやいんげん トマト・オクラ・きゅうり 新生姜・ピーマン 
栄養価	エネルギー: 501kcal タンパク: 25.2g 脂質: 10.6g 食塩相当量: 3.3g	エネルギー: 559kcal タンパク: 27.0g 脂質: 16.0g 食塩相当量: 3.4g	エネルギー: 618kcal タンパク: 27.4g 脂質: 21.4g 食塩相当量: 3.8g	エネルギー: 596kcal タンパク: 23.1g 脂質: 14.8g 食塩相当量: 2.8g	

※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。 [栄養士:石澤 智美]