

2022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 FAX03-3607-3186

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
日付	~7月おすすめメニュー~				1日	
献立	4日：鶏肉のアーモンド風味炒め 13日：トマトの炊き込み御飯 7日：七夕ごはん 14日：ミートボール 8日：豚肉とモロヘイヤ炒め 26日：魚の梅マヨネーズ焼き 12日：夏野菜のポークジンジャー 28日：枝豆御飯				夏野菜には夏に不足しがちな水分、ビタミンミネラル、カリウムが豊富に含まれています たくさん摂取して 夏バテにならないようにしましょう	御飯 豚肉の梅ごまソース 野菜のコンソメ煮 卵サラダ きゃべつの中中華和え 漬物
栄養価					エネルギー: 569kcal タンパク: 26.7g 脂質: 18.3g 食塩相当量: 3.0g	
日付	4日	5日	6日	7日	8日	
献立	御飯 鶏肉のアーモンド風味炒め スパゲッティペペロンチーノ 野菜とウインナーの甘酢炒め 焼きごぼうの甘辛たれ 漬物	御飯 魚のムニエル タルタルソース わかめとツナの炒め物 ひじきの煮物 さつま芋の味噌バター和え 漬物	都合により お弁当は休ませていただきます	七夕ごはん 魚の塩焼き 冷やしおでん 焼き夏野菜のサラダ もやしとサクラエビの和え物 漬物	十六穀米御飯 豚肉とモロヘイヤ炒め オニオンポテトサラダ ほうれん草の胡麻和え 厚揚げのチーズ焼き 漬物	
栄養価	エネルギー: 605kcal タンパク: 24.8g 脂質: 19.2g 食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 518kcal タンパク: 25.1g 脂質: 10.5g 食塩相当量: 2.8g		エネルギー: 549kcal タンパク: 29.0g 脂質: 17.6g 食塩相当量: 3.4g	エネルギー: 573kcal タンパク: 27.9g 脂質: 19.1g 食塩相当量: 2.9g	
日付	11日	12日	13日	14日	15日	
献立	御飯 魚のチリソースかけ 切り干し大根のサラダ ズッキーニのチャンプルー風 えのきとわかめの梅和え 漬物	御飯 夏野菜のポークジンジャー きんぴらごぼう かぼちゃサラダ きゃべつとカニかまの塩ナムル 漬物	トマトの炊き込み御飯 魚の胡麻味噌焼き 千草焼き 春雨の中中華煮 もやしのカレー炒め 漬物	御飯 ミートボール じゃが芋のハニーマスタード炒め 大根と椎茸の煮物 白滝のたらこ和え 漬物	麦御飯 鶏肉のおろしポン酢かけ とうもろこしとちくわのかき揚げ モロヘイヤのサラダ きゅうりの酢の物 漬物	
栄養価	エネルギー: 577kcal タンパク: 25.8g 脂質: 20.7g 食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 572kcal タンパク: 26.3g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 523kcal タンパク: 25.1g 脂質: 14.0g 食塩相当量: 3.8g	エネルギー: 556kcal タンパク: 23.1g 脂質: 15.0g 食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 648kcal タンパク: 26.6g 脂質: 21.6g 食塩相当量: 2.2g	
日付	18日	19日	20日	21日	22日	
献立	祝日のため お弁当は休ませていただきます	御飯 魚の和風漬け焼き もやしの中華サラダ 高野豆腐の卵とじ さつま芋のマヨチーズ焼き 漬物	御飯 鶏肉のから揚げ 冬瓜と枝豆の煮物 スパゲッティナポリタン ほうれん草の和え物 漬物	麦御飯 魚の味噌煮 厚揚げのトマト生姜和え かぼちゃのグラタン 茄子の煮浸し 漬物	御飯 鶏肉のマスタード焼き じゃが芋の煮物 ズッキーニとウインナーのカレー炒め 白菜の塩昆布和え 漬物	
栄養価		エネルギー: 605kcal タンパク: 30.7g 脂質: 18.6g 食塩相当量: 3.2g	エネルギー: 681kcal タンパク: 25.4g 脂質: 22.2g 食塩相当量: 2.9g	エネルギー: 589kcal タンパク: 26.8g 脂質: 20.5g 食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 565kcal タンパク: 24.9g 脂質: 17.9g 食塩相当量: 3.8g	
日付	25日	26日	27日	28日	29日	
献立	麦御飯 豚肉のスタミナ焼き 茄子とベーコンの洋風炒め さつま芋のサラダ パプリカのツナ和え 漬物	御飯 魚の梅マヨネーズ焼き 白菜のクリーム煮 じゃが芋と野菜のコンソメ炒め トマトのにんにく醤油 漬物	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 きこのレモンソーテ 漬物	枝豆御飯 魚のレモン味噌焼き 長芋と野菜の塩炒め 蒸しなすの薬味だれ コールスローサラダ 漬物	御飯 鶏肉のオイスターソース煮 大根の甘酢和え ほうれん草入りスクランブルエッグ はんぺんのしょうゆマヨ焼き 漬物	
栄養価	エネルギー: 571kcal タンパク: 24.8g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 2.0g	エネルギー: 519kcal タンパク: 22.1g 脂質: 15.1g 食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 619kcal タンパク: 24.2g 脂質: 21.5g 食塩相当量: 2.9g	エネルギー: 562kcal タンパク: 24.3g 脂質: 20.2g 食塩相当量: 3.1g	エネルギー: 567kcal タンパク: 26.2g 脂質: 19.0g 食塩相当量: 2.6g	

※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]