

2022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 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				4日				5日			
献立	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き カレー風味マカロニサラダ 野菜炒め こんにやくのおかか煮 漬物				とうもろこし御飯 魚のソテー 甘酢ジュレのせ 冷やし茶碗蒸し チャプチェ ゴーヤの佃煮 漬物				御飯 ドライカレー もやしのナムル ポテトのチーズ焼き きのこのマスタード和え 漬物				御飯 魚の竜田揚げ 生姜風味 ほうれん草とコーンの炒め物 もやしサラダ パプリカのおかかまぶし 漬物				麦御飯 豚肉と茄子の甘酢炒め ポテトサラダ 五目煮豆 ししとうの味噌炒め 漬物			
栄養価	エネルギー: 566kcal	タンパク: 23.2g	脂質: 19.1g	食塩相当量: 2.3g	エネルギー: 502kcal	タンパク: 25.0g	脂質: 9.5g	食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 537kcal	タンパク: 22.5g	脂質: 16.0g	食塩相当量: 3.0g	エネルギー: 644kcal	タンパク: 22.9g	脂質: 26.6g	食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 570kcal	タンパク: 25.9g	脂質: 17.1g	食塩相当量: 2.1g
日付	8日				9日				10日				11日				12日			
献立	御飯 豚にらもやし炒め 切り干し大根のサラダ 厚揚げの照り焼き ごぼうの胡麻味噌炒め 漬物				炊き込みチャーハン 鶏肉の味噌漬け焼き 高野豆腐の煮物 スパゲティサラダ きゅうりと油揚げの甘辛和え 漬物				御飯 鮭フライ 冬瓜とオクラの煮物 ズッキーニのチーズ焼き トマトの甘酢和え 漬物				お弁当はお休みさせていただきます				お弁当はお休みさせていただきます			
栄養価	エネルギー: 566kcal	タンパク: 26.4g	脂質: 16.8g	食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 668kcal	タンパク: 30.8g	脂質: 26.3g	食塩相当量: 4.1g	エネルギー: 582kcal	タンパク: 26.7g	脂質: 14.8g	食塩相当量: 2.2g								
日付	15日				16日				17日				18日				19日			
献立	お弁当はお休みさせていただきます				お弁当はお休みさせていただきます				御飯 魚のマヨパン粉焼き 焼きビーフン 小松菜、油揚げの煮浸し 味噌タレこんにやく 漬物				麦御飯 鶏つくね 甘辛たれ ラタトゥイユ 野菜サラダ きのこのポン酢和え 漬物				御飯 豚肉のおろし中華だれ 春雨の中華煮 ツナと大豆の炒め物 きゃべつの塩昆布和え 漬物			
栄養価									エネルギー: 569kcal	タンパク: 24.4g	脂質: 17.3g	食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 548kcal	タンパク: 22.3g	脂質: 16.3g	食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 528kcal	タンパク: 25.7g	脂質: 12.0g	食塩相当量: 2.9g
日付	22日				23日				24日				25日				26日			
献立	麦御飯 豚肉のバーベキュー焼き キッシュ トマトとしめじの炒め物 わかめの酢の物 漬物				御飯 魚の西京焼き 鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋の醤油バター炒め ひじきサラダ 漬物				御飯 麻婆豆腐 卵サラダ もやしとカニかまの中華和え パプリカのマリネ 漬物				御飯 鶏肉のから揚げ 根菜の味噌煮 さつま芋の大豆の胡麻絡め ほうれん草の塩ナムル 漬物				御飯 魚の塩焼き かぼちゃサラダ マカロニグラタン 刻み昆布の炒め物 漬物			
栄養価	エネルギー: 554kcal	タンパク: 27.3g	脂質: 14.9g	食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 559kcal	タンパク: 25.8g	脂質: 18.3g	食塩相当量: 1.8g	エネルギー: 643kcal	タンパク: 27.4g	脂質: 26.3g	食塩相当量: 3.2g	エネルギー: 726kcal	タンパク: 27.1g	脂質: 25.8g	食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 604kcal	タンパク: 25.0g	脂質: 20.0g	食塩相当量: 3.5g
日付	29日				30日				31日				<p style="text-align: center;">★おすすめメニュー★</p> <p>2日：とうもろこし御飯 4日：魚の竜田揚げ 9日：炊き込みチャーハン 10日：鮭フライ 18日：鶏つくね 23日：魚の西京焼き 24日：麻婆豆腐 29日：オーロラチキン</p>							
献立	御飯 オーロラチキン 春雨サラダ なすときのこのおかか和え 大根と厚揚げの煮物 漬物				麦御飯 魚のオニオンソース ペンネアラビアータ 野菜のピクルス マッシュポテト 漬物				御飯 豚肉のカレー炒め らっきょうと豆腐のサラダ 夏野菜のオープン焼き 小松菜のくるみ味噌和え 漬物											
栄養価	エネルギー: 613kcal	タンパク: 25.2g	脂質: 21.8g	食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 506kcal	タンパク: 25.2g	脂質: 6.5g	食塩相当量: 3.0g	エネルギー: 534kcal	タンパク: 26.9g	脂質: 14.1g	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]

