

# 2022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 FAX03-3607-3186

日付	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日															
日付	☆5月のおすすめメニュー☆			1日	2日															
献立	1日:魚の塩麴焼き 7日:かやく御飯 魚のきのこあんかけ 9日:チリコンカン12日:豚肉ときのこのおろしポン酢 14日:まいたけ御飯 16日:魚の蒲焼き			御飯 魚の塩麴焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草の白和え 白滝の梅和え 漬物	麦御飯 豚肉のオイスターソース炒め オープン卵焼きかに玉 さつま芋の甘煮 ナムル 漬物															
栄養価	エネルギー: 537kcal	タンパク: 24.0g	脂質: 14.4g	食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 556kcal	タンパク: 26.9g	脂質: 12.4g	食塩相当量: 3.9g												
日付	5日	6日	7日	8日	9日															
献立	御飯 魚のたらこマヨネーズ焼き 切り昆布の煮物 オニオンサラダ 焼きなすの薬味だれ 漬物	御飯 鶏肉の照り焼き ごぼうのサラダ 大豆のトマト煮 豆もやしの酢の物 漬物	かやく御飯 魚の和風きのこあんかけ じゃが芋のコンソメ煮 小松菜とサクラエビの中華炒め いんげんのカレー風味和え 漬物	御飯 豚肉の生姜焼き 炒めきゃべつのマスタードマリネ マカロニサラダ 里芋の胡麻味噌煮 漬物	麦御飯 チリコンカン 野菜のグラタン 手作り人参ドレッシングサラダ チンゲン菜のねぎじゃこがらめ 漬物															
栄養価	エネルギー: 541kcal	タンパク: 22.7g	脂質: 17.4g	食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 594kcal	タンパク: 25.8g	脂質: 20.8g	食塩相当量: 2.9g	エネルギー: 516kcal	タンパク: 25.3g	脂質: 14.9g	食塩相当量: 3.4g	エネルギー: 578kcal	タンパク: 26.3g	脂質: 15.4g	食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 597kcal	タンパク: 26.8g	脂質: 20.3g	食塩相当量: 2.8g
日付	12日	13日	14日	15日	16日															
献立	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 厚揚げのチーズ焼き 漬物	御飯 鶏肉のから揚げ 高野豆腐ともやしの炒め物 スパゲッティナポリタン きゅうりと油揚げの甘辛和え 漬物	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 小松菜のおかかマヨしょうゆ キャロットラペ 漬物	十六穀米御飯 肉じゃが 豆腐サラダ ブロッコリーのネギたれかけ ゆで卵の明太マヨソースかけ 漬物	御飯 魚の蒲焼き 大根の酢の物 さつま芋のサラダ 焼きごぼうの甘辛たれ 漬物															
栄養価	エネルギー: 563kcal	タンパク: 27.8g	脂質: 18.1g	食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 695kcal	タンパク: 27.3g	脂質: 24.9g	食塩相当量: 2.9g	エネルギー: 587kcal	タンパク: 25.1g	脂質: 20.3g	食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 554kcal	タンパク: 24.7g	脂質: 17.6g	食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 720kcal	タンパク: 22.2g	脂質: 29.4g	食塩相当量: 3.1g
日付	19日	20日	21日	22日	23日															
献立	祝日のため お弁当は休ませていただきます		御飯 チキンのムニエル スクランブルエッグ ピーマンとナスの味噌炒め 小松菜の煮浸し 漬物	麦御飯 魚の胡麻焼き きんぴらごぼう 厚揚げのマヨ醤油和え なすとトマトのチーズ焼き 漬物	御飯 チーズインハンバーグ 青梗菜の中華和え 春雨サラダ 粉ふき芋 漬物															
栄養価			エネルギー: 571kcal	タンパク: 25.8g	脂質: 19.1g	食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 568kcal	タンパク: 25.4g	脂質: 19.5g	食塩相当量: 2.3g	エネルギー: 622kcal	タンパク: 25.4g	脂質: 20.9g	食塩相当量: 3.2g						
日付	26日	27日	28日	29日	30日															
献立	御飯 魚のハーブ焼き 白菜とツナのサラダ きのこのパン粉焼き もやしのカレー醤油和え 漬物	御飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 小松菜の胡麻サラダ もやしとにらの卵とじ なすのからし和え 漬物	麦御飯 メンチカツ じゃが芋のピリ辛塩炒め ひじきサラダ パプリカのマリネ 漬物	御飯 魚の甘酢あんかけ 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ ほうれん草のソテー 漬物	御飯 麻婆豆腐 れんこんサラダ 春雨のとりみ煮 わかめとカニカマの酢の物 漬物															
栄養価	エネルギー: 520kcal	タンパク: 23.9g	脂質: 15.5g	食塩相当量: 1.9g	エネルギー: 608kcal	タンパク: 26.1g	脂質: 23.4g	食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 721kcal	タンパク: 25.8g	脂質: 28.7g	食塩相当量: 2.9g	エネルギー: 575kcal	タンパク: 23.5g	脂質: 19.7g	食塩相当量: 3.0g	エネルギー: 645kcal	タンパク: 23.8g	脂質: 22.7g	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]