

2023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															
献立	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>☆おすすめメニュー☆</p> <p>5日：鶏肉のマーマレードソース 6日：ビビンバ風炊き込み御飯</p> <p>9日：揚げ魚の梅しそソース 13日：御飯&ガパオライスの具</p> <p>15日：生姜のだし炊き込み御飯 21日：豚しゃぶのおろし中華だれ</p> <p>22日：魚のカレーピカタ 23日：スコッチエッグ</p> <p>27日：鶏ごぼうの炊き込み御飯 30日：豚肉のコチュジャン炒め</p> </div>				御飯 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 小松菜の酢味噌和え 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: 619kcal	タンパク: 25.7g	脂質: 22.5g	食塩相当量: 2.3g	エネルギー: 538kcal	タンパク: 25.6g	脂質: 14.4g	食塩相当量: 2.2g												
日付	5日	6日	7日	8日	9日															
献立	御飯 鶏肉のマーマレードソース ひじきサラダ 白滝のチャプチェ 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 野菜のピクルス かぼちゃのおかかマヨ和え 漬物	都合により お弁当は休ませていただきます	麦御飯 鶏肉の野菜黒酢あんかけ なすのチーズ焼き コールスローサラダ 高野豆腐の煮物 漬物	御飯 揚げ魚の梅しそソース 小松菜の胡麻サラダ がんもどきと根菜の煮物 長いもの青のりソテー 漬物															
栄養価	エネルギー: 558kcal	タンパク: 25.0g	脂質: 16.9g	食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 540kcal	タンパク: 29.4g	脂質: 14.2g	食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 589kcal	タンパク: 25.7g	脂質: 21.7g	食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 566kcal	タンパク: 20.9g	脂質: 16.0g	食塩相当量: 2.0g				
日付	12日	13日	14日	15日	16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 きゃべつとしめじガリバター炒め 焼きごぼうの甘辛たれ 漬物	御飯 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ccoliの粒マスタード和え 漬物	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め 春雨サラダ 小松菜の塩ナムル トマトのんにく醤油 漬物															
栄養価	エネルギー: 545kcal	タンパク: 24.4g	脂質: 17.0g	食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 507kcal	タンパク: 22.8g	脂質: 12.8g	食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 603kcal	タンパク: 22.8g	脂質: 18.8g	食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 534kcal	タンパク: 24.6g	脂質: 17.2g	食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 538kcal	タンパク: 23.5g	脂質: 15.0g	食塩相当量: 1.7g
日付	19日	20日	21日	22日	23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 鶏肉のレモン風味焼き 中華風煮物 ニラチヂミ 人参のツナ和え 漬物	御飯 豚しゃぶのおろし中華だれ オニオンドレッシングサラダ 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 ポテトグラタン 根菜サラダ なます 漬物	御飯 スコッチエッグ 野菜炒め 味噌タレこんにやく チンゲン菜とカニカマのお浸し 漬物															
栄養価	エネルギー: 565kcal	タンパク: 24.7g	脂質: 20.5g	食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 598kcal	タンパク: 24.8g	脂質: 16.1g	食塩相当量: 3.2g	エネルギー: 585kcal	タンパク: 27.1g	脂質: 18.4g	食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 556kcal	タンパク: 23.6g	脂質: 16.2g	食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 635kcal	タンパク: 22.3g	脂質: 22.4g	食塩相当量: 2.7g
日付	26日	27日	28日	29日	30日															
献立	御飯 豚肉のガーリックソース もやしの中華サラダ 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胡麻和え ちくわの磯辺揚げ 漬物	御飯 煮魚 ほうれん草のソテー 大学芋 高菜の豆腐炒め 漬物	御飯 豚肉のコチュジャン炒め 野菜のコンソメ煮 人参の卵サラダ きゃべつの中華和え 漬物															
栄養価	エネルギー: 510kcal	タンパク: 25.4g	脂質: 11.8g	食塩相当量: 3.0g	エネルギー: 545kcal	タンパク: 26.6g	脂質: 15.8g	食塩相当量: 3.3g	エネルギー: 608kcal	タンパク: 26.5g	脂質: 20.9g	食塩相当量: 3.3g	エネルギー: 526kcal	タンパク: 22.8g	脂質: 10.3g	食塩相当量: 2.9g	エネルギー: 537kcal	タンパク: 25.0g	脂質: 16.4g	食塩相当量: 3.0g

※下線のついたメニューには季節の食材を使っています。
 ※食材の入荷状況等により、献立は変更になる場合があります。
 ※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]