



2023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

日付	月曜日 3日	火曜日 4日	水曜日 5日	木曜日 6日	金曜日 7日
献立	御飯 鶏肉のアーモンド焼き 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	御飯 鶏肉のカレートマトソース かぼちゃの煮物 キャベツのシーザーサラダ いんげんの梅味噌和え 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	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
栄養価	エネルギー: 614kcal タンパク: 24.7g 脂質: 20.2g 食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 517kcal タンパク: 24.9g 脂質: 10.2g 食塩相当量: 2.5g	エネルギー: 584kcal タンパク: 23.1g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 564kcal タンパク: 27.4g 脂質: 18.6g 食塩相当量: 2.9g	エネルギー: 550kcal タンパク: 29.1g 脂質: 17.6g 食塩相当量: 3.3g
日付	10日	11日	12日	13日	14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 かぼちゃとくるみのサラダ 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 干草焼き 春雨の中華煮 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: 554kcal タンパク: 24.4g 脂質: 18.9g 食塩相当量: 2.3g	エネルギー: 560kcal タンパク: 23.6g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 503kcal タンパク: 24.1g 脂質: 13.1g 食塩相当量: 3.7g	エネルギー: 553kcal タンパク: 23.1g 脂質: 22.1g 食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 647kcal タンパク: 26.5g 脂質: 21.6g 食塩相当量: 2.2g
日付	17日	18日	19日	20日	21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 豚肉のすき焼き風煮込み きのこのマスタードサラダ にんじんの胡麻味噌炒め ごぼうの中華煮 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
栄養価		エネルギー: 584kcal タンパク: 28.9g 脂質: 17.2g 食塩相当量: 2.9g	エネルギー: 518kcal タンパク: 25.9g 脂質: 11.6g 食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 677kcal タンパク: 25.0g 脂質: 22.1g 食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 577kcal タンパク: 26.2g 脂質: 19.9g 食塩相当量: 2.6g
日付	24日	25日	26日	27日	28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 鶏肉のピカタ じゃが芋の煮っころがし ズッキーニとウインナーのカレー炒め 小松菜のからしマヨ和え 漬物	御飯 魚のトマトチーズ焼き 白菜のクリーム煮 大根のサラダ 切り昆布の煮物 漬物	御飯 和風おろしハンバーグ 春雨サラダ ほうれん草のソテー オクラと長芋の柚子胡椒和え 漬物	枝豆御飯 魚のレモン味噌焼き 野菜の塩炒め 卵入りコールスロー きのこの海苔バターソテー 漬物
栄養価	エネルギー: 554kcal タンパク: 24.4g 脂質: 15.5g 食塩相当量: 1.9g	エネルギー: 624kcal タンパク: 25.5g 脂質: 24.7g 食塩相当量: 2.3g	エネルギー: 497kcal タンパク: 23.1g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 3.0g	エネルギー: 569kcal タンパク: 22.2g 脂質: 18.2g 食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 564kcal タンパク: 25.4g 脂質: 21.3g 食塩相当量: 3.2g
日付	31日	<p>~7月 旬の食材~</p> <p>やさしい: ピーマン・ゴーヤ・枝豆・きゅうり・ズッキーニ ししとうがらし・パプリカ・なす・トマト・オクラ</p> <p>さかか: あじ・いわし・ハモ・かんぱち・キス・太刀魚</p> <p>くだもの: スイカ・桃</p>			
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 こんにゃくのおかか煮 漬物	<p>7月のおすすめメニュー</p> <p>★5日鶏肉のカレートマトソース★6日豚肉とモロヘイヤ炒め ★7日七夕ごはん★12日トマトの炊き込み御飯&干草焼き ★14日とうもろこしとちくわのかき揚げ ★20日鶏肉のから揚げ&冬瓜と枝豆の煮物 ★25日鶏肉のピカタ&ズッキーニとウインナーのカレー炒め</p>			
栄養価	エネルギー: 565kcal タンパク: 23.1g 脂質: 19.1g 食塩相当量: 2.3g				

※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]