

# 2023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	9/2(土)	1日	2日	3日	4日
献立	にいじゅくまつり開催 模擬店、縁日など楽しいイベントが盛りだくさんです！	御飯 煮込みハンバーグ 大根の甘酢和え ほうれん草入りスクランブルエッグ 竹輪と胡瓜の醤油マヨ焼き 漬物	とうもろこし御飯 豚肉のガーリック味噌炒め 根菜サラダ 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 小松菜と油揚げの甘辛胡麻炒め スパゲティサラダ パプリカのマリネ 漬物
栄養価		エネルギー: 577kcal タンパク: 24.0g 脂質: 18.7g 食塩相当量: 3.3g	エネルギー: 565kcal タンパク: 24.7g 脂質: 15.5g 食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 538kcal タンパク: 22.4g 脂質: 16.0g 食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 685kcal タンパク: 24.4g 脂質: 27.6g 食塩相当量: 2.4g
日付	7日	8日	9日	10日	11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	麦御飯 魚のポン酢ソテー ポテトサラダ 五目煮豆 ししとうの味噌炒め 漬物	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 高野豆腐の煮物 もやしサラダ きゅうりと油揚げの甘辛和え 漬物	御飯 魚のオニオンソース 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	山の日のため お弁当は休ませていただきます
栄養価	エネルギー: 584kcal タンパク: 27.7g 脂質: 18.2g 食塩相当量: 2.2g	エネルギー: 563kcal タンパク: 24.9g 脂質: 17.4g 食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 574kcal タンパク: 25.2g 脂質: 20.8g 食塩相当量: 2.1g	エネルギー: 456kcal タンパク: 24.6g 脂質: 5.8g 食塩相当量: 2.7g	
日付	14日	15日	16日	17日	18日
献立	夏季休業のため お弁当は休ませていただきます			御飯 魚の梅マヨネーズ焼き きゃべつと卵の中華炒め ペンネアラビアータ 味噌タレこんにやく 漬物	十六穀米御飯 鶏つくね 甘辛たれ 春雨の中華煮 野菜サラダ きのこのポン酢和え 漬物
栄養価				エネルギー: 561kcal タンパク: 24.1g 脂質: 16.3g 食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 561kcal タンパク: 22.2g 脂質: 15.4g 食塩相当量: 2.6g
日付	21日	22日	23日	24日	25日
献立	麦御飯 豚肉のバーベキューソース 青梗菜のソテー マカロニサラダ 煮卵 漬物	炊き込みチャーハン 魚の塩焼き ラタトゥイユ ツナと大根の炒め物 きゃべつと昆布和え 漬物	御飯 鶏肉のから揚げ 野菜の煮物 じゃが芋の醤油バター炒め もやしとカニかまの中華和え 漬物	御飯 魚の西京焼き 卵サラダ ひじきの煮物 パプリカのマリネ 漬物	御飯 鶏肉のコーンクリームソース 手作り人参ドレッシングサラダ さつま芋と大豆の甘辛炒め ほうれん草の塩ナムル 漬物
栄養価	エネルギー: 589kcal タンパク: 28.3g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 2.7g	エネルギー: 537kcal タンパク: 25.2g 脂質: 18.3g 食塩相当量: 4.0g	エネルギー: 658kcal タンパク: 24.2g 脂質: 23.1g 食塩相当量: 2.8g	エネルギー: 490kcal タンパク: 25.1g 脂質: 10.7g 食塩相当量: 2.0g	エネルギー: 590kcal タンパク: 24.7g 脂質: 19.1g 食塩相当量: 2.0g
日付	28日	29日	30日	31日	
献立	御飯 オーロラチキン 春雨の中華サラダ なすときのこのおかか和え 大根と厚揚げの煮物 漬物	御飯 豚肉の胡麻ソースかけ かぼちゃサラダ 夏野菜のオープン焼き 刻み昆布の炒め物 漬物	麦御飯 豚肉のフライ 焼きピーマン 野菜のピクルス はんぺんの青のりパン粉焼き 漬物	御飯 豚肉のカレー炒め らっきょうと豆腐のサラダ ポテトグラタン 小松菜のくるみ味噌和え 漬物	暑い日が続きます！ 熱中症に気を付けながら 夏野菜をたくさん食べて 夏を乗り切りましょう 夏野菜のおススメ ゴーヤ・モロヘイヤ
栄養価	エネルギー: 599kcal タンパク: 24.7g 脂質: 21.2g 食塩相当量: 2.6g	エネルギー: 572kcal タンパク: 26.1g 脂質: 16.9g 食塩相当量: 3.1g	エネルギー: 626kcal タンパク: 27.9g 脂質: 15.9g 食塩相当量: 2.3g	エネルギー: 552kcal タンパク: 27.5g 脂質: 15.2g 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。  
※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]