

2024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

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	麦御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 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	御飯 魚の西京焼き 野菜のコンソメ煮 人参の卵サラダ きゃべつの中華和え	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	御飯 揚げ魚の梅しそソース 小松菜の胡麻サラダ じゃが芋の煮物 いんげんの青のりソテー
栄養価	エネルギー:574 タンパク:25.5 脂質:19.1 繊維合計:2.4 炭水化物:76.1 食塩相当量:2.2	エネルギー:564 タンパク:26.2 脂質:15.9 繊維合計:4.2 炭水化物:83.5 食塩相当量:2.1	エネルギー:483 タンパク:24 脂質:10.7 繊維合計:2 炭水化物:73.5 食塩相当量:1.6	エネルギー:631 タンパク:29.2 脂質:26 繊維合計:2.8 炭水化物:72.9 食塩相当量:2.9	エネルギー:550 タンパク:20.2 脂質:14.5 繊維合計:3.9 炭水化物:86 食塩相当量:1.6
日付	10日	11日	12日	13日	14日
献立	麦御飯 魚のマヨパン粉焼き もやしのカレー炒め 切干大根と厚揚げの煮物 ほうれん草のさっぱり和え	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炒め チンゲン菜とカニカマのお浸し	御飯 魚の照り焼き 春雨サラダ 小松菜のナムル 焼きごぼうの甘辛たれ	生姜のだし炊き込み御飯 鶏肉の塩麹焼き じゃが芋とチンゲン菜の中華炒め 大根のおかかサラダ ブロッコリーの粒マスタード和え	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
栄養価	エネルギー:537 タンパク:24.5 脂質:16.3 繊維合計:3.8 炭水化物:76.3 食塩相当量:2	エネルギー:487 タンパク:22.4 脂質:12.5 繊維合計:2.5 炭水化物:74.1 食塩相当量:1.6	エネルギー:512 タンパク:21.8 脂質:12 繊維合計:3 炭水化物:80.9 食塩相当量:2.1	エネルギー:574 タンパク:25.4 脂質:18.3 繊維合計:4.4 炭水化物:80.1 食塩相当量:2.3	エネルギー:601 タンパク:22.6 脂質:18.8 繊維合計:3.2 炭水化物:89.4 食塩相当量:2.3
日付	17日	18日	19日	20日	21日
献立	十六黒米御飯 魚の和風きのこあんかけ ベーコンのオイルペンネ パプリカのオーロラサラダ 焼きなすの薬味だれ	御飯 鶏肉のレモン風味焼き ごぼうの味噌炒め ニラチヂミ 人参のツナ和え	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	御飯 魚の胡麻味噌焼き ポテトグラタン 根菜サラダ トマトと卵のにんにく醤油炒め	御飯 スコッチエッグ 野菜炒め 味噌タレこんにやく なます
栄養価	エネルギー:576 タンパク:23.1 脂質:19.4 繊維合計:3.1 炭水化物:83.1 食塩相当量:2.1	エネルギー:590 タンパク:23.8 脂質:15.7 繊維合計:3.5 炭水化物:90.3 食塩相当量:1.9	エネルギー:581 タンパク:26.8 脂質:18.4 繊維合計:3.1 炭水化物:79 食塩相当量:2.2	エネルギー:574 タンパク:25.4 脂質:17.9 繊維合計:4.3 炭水化物:81.5 食塩相当量:1.8	エネルギー:643 タンパク:21.7 脂質:22.4 繊維合計:3.1 炭水化物:90.7 食塩相当量:2.2
日付	24日	25日	26日	27日	28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 チャプチェ なすのからし和え	鶏ごぼうの炊き込み御飯 魚の塩焼き 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	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	御飯 煮魚 ほうれん草のソテー 大学芋 高菜の豆腐炒め	都合により お弁当は休ませていただきます
栄養価	エネルギー:519 タンパク:24.6 脂質:12.1 繊維合計:2.7 炭水化物:79.4 食塩相当量:2.3	エネルギー:566 タンパク:26.2 脂質:20.7 繊維合計:4.1 炭水化物:75.1 食塩相当量:3	エネルギー:608 タンパク:26.5 脂質:20.9 繊維合計:2.6 炭水化物:80 食塩相当量:3.3	エネルギー:524 タンパク:22.6 脂質:10.3 繊維合計:3.1 炭水化物:87.8 食塩相当量:2.4	
日付	今月のおすすめメニュー				
献立	3日:鶏肉のマーマレードソース 5日:魚の西京焼き 6日:ビビンバ風炊き込み御飯 7日:魚の梅しそソース 11日:ガパオライス 13日:生姜のだし炊き込み御飯 19日:豚しゃぶのおろし中華だれ 21日:スコッチエッグ 25日:鶏ごぼうの炊き込み御飯				
栄養価	おすすめの旬の美味しい食材 いんげん・きゃべつ・ピーマン・パプリカ スッキーニ・きゅうり・オクラ あじ・いわし・梅・さくらんぼ				

※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。
 ※単位表記:エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 繊維合計(g) 炭水化物(g) 食塩相当量(g)
 ※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]