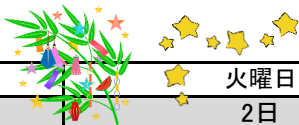


# 2024年 7月のお弁当



## 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

|     | 月曜日  | 火曜日  | 水曜日   | 木曜日  | 金曜日  |
|-----|--|--|---|--|--|
| 日付  | 1日   | 2日   | 3日  | 4日   | 5日   |
| 献立  | 都合により<br>お弁当は休ませていただきます  | 御飯<br>鶏肉のマヨパン粉焼き<br>スパゲッティペペロンチーノ<br>野菜とウインナーの甘酢炒め<br>焼きごぼうの甘辛たれ | 十六穀米御飯<br>豚肉とモロヘイヤ炒め<br>オニオンポテトサラダ<br>ほうれん草の胡麻和え<br>厚揚げのチーズ焼き | 御飯<br>鶏肉のカレートマトソース<br>かぼちゃの煮物<br>キャベツのシーザーサラダ<br>いんげんの梅味噌和え  | 七夕御飯<br>魚の塩焼き<br>冷やしおでん<br>焼き夏野菜のサラダ<br>もやしとサクラエビの和え物          |
| 栄養価 | エネルギー:638 タンパク:23.9 脂質:23.9<br>繊維合計:3.3 炭水化物:83.9 食塩相当量:1.6        | エネルギー:570 タンパク:28.2 脂質:19.2<br>繊維合計:4.5 炭水化物:74.9 食塩相当量:2.4      | エネルギー:586 タンパク:23.3 脂質:19.6<br>繊維合計:3.2 炭水化物:82.4 食塩相当量:2.2   | エネルギー:541 タンパク:28.4 脂質:17.6<br>繊維合計:2 炭水化物:71 食塩相当量:2.8  |  |
| 日付  | 8日   | 9日   | 10日   | 11日  | 12日  |
| 献立  | 御飯<br>魚のチリソースかけ<br>切り干し大根とカニカマのサラダ<br>ズッキーニのチャンプルー風<br>えのきとわかめの酢の物 | 御飯<br>夏野菜のポークジンジャー<br>きんぴらごぼう<br>かぼちゃとくるみのサラダ<br>きゃべつとツナの塩ナムル    | トマトの炊き込み御飯<br>魚の大葉味噌焼き<br>干草焼き<br>さつま芋のジャーマンポテト風<br>もやしのゆかり和え | 御飯<br>ミートボール<br>じゃが芋のガレット<br>大根と椎茸の煮物<br>白滝のたらこ和え  | 麦御飯<br>鶏肉のおろしポン酢かけ<br>とうもろこしとちくわのかき揚げ<br>モロヘイヤのサラダ<br>きゅうりの酢の物 |
| 栄養価 | エネルギー:548 タンパク:24.4 脂質:18.4<br>繊維合計:3 炭水化物:76.5 食塩相当量:1.7          | エネルギー:539 タンパク:22.7 脂質:16.1<br>繊維合計:3.6 炭水化物:78.9 食塩相当量:1.3      | エネルギー:532 タンパク:24.9 脂質:15.4<br>繊維合計:3.1 炭水化物:75.1 食塩相当量:3.1   | エネルギー:563 タンパク:23.3 脂質:15.5<br>繊維合計:5.1 炭水化物:87.4 食塩相当量:2.3  | エネルギー:647 タンパク:26.5 脂質:21.6<br>繊維合計:4.5 炭水化物:90.5 食塩相当量:2.2    |
| 日付  | 15日  | 16日  | 17日   | 18日  | 19日  |
| 献立  | 祝日のため<br>お弁当は休ませていただきます  | 御飯<br>鶏肉のハーブ焼き<br>もやしの中華サラダ<br>さつま芋のマヨチーズ焼き<br>高野豆腐とキャベツのチャンプルー  | 御飯<br>豚肉のアーモンド風味炒め<br>きのこのマスタードサラダ<br>春雨の胡麻味噌炒め<br>ごぼうの中華煮    | 御飯<br>鶏天<br>冬瓜と枝豆の煮物<br>スパゲッティナポリタン<br>ほうれん草の和え物   | 枝豆御飯<br>魚の味噌煮<br>厚揚げのトマト生姜和え<br>かぼちゃのグラタン<br>茄子の煮浸し            |
| 栄養価 | エネルギー:613 タンパク:25.7 脂質:22.6<br>繊維合計:2.2 炭水化物:79.2 食塩相当量:2.2        | エネルギー:522 タンパク:25.1 脂質:12.6<br>繊維合計:3.5 炭水化物:79.5 食塩相当量:2.4      | エネルギー:647 タンパク:25.1 脂質:22.4<br>繊維合計:2.8 炭水化物:87.7 食塩相当量:2     | エネルギー:576 タンパク:26.9 脂質:20.4<br>繊維合計:2.9 炭水化物:76.7 食塩相当量:2.6  |  |
| 日付  | 22日  | 23日  | 24日   | 25日  | 26日  |
| 献立  | 麦御飯<br>魚のレモン味噌焼き<br>茄子とベーコンの洋風炒め<br>さつま芋のサラダ<br>パプリカのごま炒め          | 御飯<br>鶏肉のピカタ<br>じゃが芋の煮ころがし<br>ズッキーニとウインナーのカレー炒め<br>小松菜のからしマヨ和え   | 御飯<br>魚の竜田揚げ 生姜風味<br>白菜と筍のクリーム煮<br>大根のサラダ<br>切り昆布の煮物          | 御飯<br>鶏ひき肉と夏野菜のドライカレー<br>かぼちゃとレーズンのサラダ<br>キャベツと干しエビの中華炒め<br>煮卵   | 御飯<br>豚肉のスタミナ焼き<br>厚揚げときゅうりの塩炒め<br>コールスローサラダ<br>きのこの海苔バターソース   |
| 栄養価 | エネルギー:568 タンパク:22.4 脂質:19.8<br>繊維合計:3.2 炭水化物:81.7 食塩相当量:1.6        | エネルギー:622 タンパク:25.3 脂質:24.7<br>繊維合計:3.9 炭水化物:77.8 食塩相当量:1.8      | エネルギー:626 タンパク:21.8 脂質:24.8<br>繊維合計:3.4 炭水化物:84.5 食塩相当量:2.4   | エネルギー:555 タンパク:24.1 脂質:15.6<br>繊維合計:3.5 炭水化物:82.6 食塩相当量:2.2  | エネルギー:551 タンパク:25.7 脂質:17.1<br>繊維合計:3 炭水化物:75.8 食塩相当量:2.1      |
| 日付  | 29日  | 30日  | 31日   | <p style="text-align: center;"><b>~7月おすすめメニュー~</b></p> <p>3日: 豚肉とモロヘイヤ炒め<br/>4日: 鶏肉のカレートマトソース<br/>5日: セタごはん<br/>9日: 夏野菜のポークジンジャー</p> <p>10日: トマトの炊き込み御飯<br/>18日: 鶏天<br/>19日: 枝豆御飯<br/>24日: 魚の竜田揚げ 生姜風味<br/>25日: 鶏ひき肉と夏野菜の<br/>ドライカレー</p> |  |
| 献立  | 御飯<br>鶏肉のねぎ塩焼き<br>マカロニサラダ<br>野菜炒め<br>こんにゃくのおかか煮                    | 御飯<br>ポークビーンズ<br>大根の甘酢和え<br>ほうれん草入りスクランブルエッグ<br>竹輪と胡瓜の醤油マヨ焼き     | 御飯<br>ハンバーグ<br>春雨サラダ<br>青菜のソテー<br>オクラと長芋の柚子胡椒和え               |  |  |
| 栄養価 | エネルギー:565 タンパク:23.6 脂質:19.4<br>繊維合計:2.6 炭水化物:76.3 食塩相当量:2.6        | エネルギー:647 タンパク:20.5 脂質:27.4<br>繊維合計:4.4 炭水化物:82.7 食塩相当量:2.3      | エネルギー:564 タンパク:21 脂質:17.4<br>繊維合計:3.1 炭水化物:84.1 食塩相当量:2.6     |  |  |

※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]