

# 2024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			1日		2日
献立	<p align="center"><b>★おすすめメニュー★</b></p> <p>1日：とうもろこし御飯 5日：豚にらもやし炒め 9日：麻婆茄子 20日：炊き込みチャーハン 21日：鶏肉のから揚げ 22日：魚の西京焼き 23日：鶏肉のコーンクリームソース 26日：オーロラチキン 28日：魚のフライ 30日：魚の塩麹焼き</p>		<p>夏野菜で水分とビタミン、ミネラルを補給！ 豚肉などのタンパク質は、夏バテに効果のあるビタミンB群が豊富に含まれています。積極的に取りましょう。</p>	<p><b>とうもろこし御飯</b> 豚肉のガーリック味噌炒め 根菜サラダ チャプチェ <b>ゴーヤの佃煮</b></p>	<p>御飯 魚のトマトチーズ焼き 小松菜と油揚げの甘辛胡麻炒め スパゲティサラダ ブロッコリーのマリネ</p>
栄養価			<p>エネルギー:563 タンパク:24.5 脂質:15.5 繊維合計:3.7 炭水化物:83.8 食塩相当量:2.3</p>		<p>エネルギー:539 タンパク:24.9 脂質:14.8 繊維合計:2.6 炭水化物:80.7 食塩相当量:2.1</p>
日付	5日	6日	7日	8日	9日
献立	<p>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 <b>ズッキーニのナムル</b></p>	<p>麦御飯 魚のポン酢ソテー ポテトサラダ 五目煮豆 <b>ししとうの味噌炒め</b></p>	<p>御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 高野豆腐の煮物 もやしサラダ <b>きゅうりと油揚げの甘辛和え</b></p>	<p>御飯 魚のオニオンソース 冬瓜とオクラの煮物 <b>ズッキーニのチーズ焼き</b> トマトの甘酢和え</p>	<p>御飯 麻婆茄子 きやべつと卵の中華炒め パンネアラビアータ 味噌タレこんにゃく</p>
栄養価	<p>エネルギー:569 タンパク:27.5 脂質:18.3 繊維合計:2.8 炭水化物:75.5 食塩相当量:2</p>	<p>エネルギー:561 タンパク:24.7 脂質:17.4 繊維合計:6.5 炭水化物:81.1 食塩相当量:2.1</p>	<p>エネルギー:572 タンパク:25 脂質:20.8 繊維合計:2.1 炭水化物:73.4 食塩相当量:1.6</p>	<p>エネルギー:452 タンパク:24.2 脂質:5.8 繊維合計:2 炭水化物:76.6 食塩相当量:2.2</p>	<p>エネルギー:547 タンパク:20.4 脂質:15.1 繊維合計:3.6 炭水化物:86.2 食塩相当量:2.5</p>
日付	12日	13日	14日	15日	16日
献立	<p align="center">夏季休業のため お弁当は休ませていただきます</p>				<p>十六穀米御飯 鶏つくね 甘辛たれ 春雨のオイスター煮 野菜サラダ きのこのおろしポン酢和え</p>
栄養価					<p>エネルギー:562 タンパク:22 脂質:15.9 繊維合計:3.9 炭水化物:86 食塩相当量:2</p>
日付	19日	20日	21日	22日	23日
献立	<p>麦御飯 魚の塩焼き 青梗菜のソテー <b>かぼちゃのそぼろあん</b> にんじん入り卵焼き</p>	<p>炊き込みチャーハン 豚肉のバーベキューソース ラタトゥイユ ツナと大根の炒め物 きやべつの塩昆布和え</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
栄養価	<p>エネルギー:538 タンパク:25.2 脂質:16.5 繊維合計:2.6 炭水化物:77.1 食塩相当量:2</p>	<p>エネルギー:552 タンパク:27.6 脂質:15 繊維合計:3.5 炭水化物:79.3 食塩相当量:3.5</p>	<p>エネルギー:651 タンパク:23.4 脂質:22.7 繊維合計:4.2 炭水化物:89.6 食塩相当量:2.3</p>	<p>エネルギー:490 タンパク:25 脂質:10.7 繊維合計:2.7 炭水化物:75.6 食塩相当量:1.5</p>	<p>エネルギー:588 タンパク:24.5 脂質:19.1 繊維合計:4 炭水化物:83.2 食塩相当量:1.5</p>
日付	26日	27日	28日	29日	30日
献立	<p>御飯 オーロラチキン わかめと春雨の中華サラダ なすときのこのおかか和え 大根と厚揚げの煮物</p>	<p>御飯 豚肉の胡麻ソースかけ <b>かぼちゃサラダ</b> 夏野菜のオープン焼き 刻み昆布の炒め物</p>	<p>麦御飯 魚のフライ 焼きビーフン 野菜のピクルス はんぺんの青のりパン焼き</p>	<p>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</p>	<p>御飯 魚の塩麹焼き さつま芋のレモン煮 ほうれん草の白和え 白滝とピーマンの甘辛炒め</p>
栄養価	<p>エネルギー:586 タンパク:23.7 脂質:20.5 繊維合計:2.1 炭水化物:79.2 食塩相当量:2</p>	<p>エネルギー:569 タンパク:25.9 脂質:16.9 繊維合計:3.6 炭水化物:81.6 食塩相当量:2.6</p>	<p>エネルギー:625 タンパク:27.8 脂質:15.9 繊維合計:2.9 炭水化物:94.2 食塩相当量:1.8</p>	<p>エネルギー:548 タンパク:27.2 脂質:15.2 繊維合計:4.1 炭水化物:79.4 食塩相当量:2.1</p>	<p>エネルギー:539 タンパク:22.7 脂質:14.3 繊維合計:3.3 炭水化物:86.8 食塩相当量:1.4</p>

※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]