

2024年 9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 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日
献立	麦御飯 豚肉のオイスターソース炒め オープン卵焼きかに玉 大根と豆苗のサラダ ナムル	御飯 鶏肉の照り焼き ごぼうのサラダ 大豆のトマト煮 茄子のめんつゆバター焼き	御飯 魚の和風きのこあんかけ じゃが芋のコンソメ煮 小松菜とサクラエビの中華炒め いんげんのカレー風味和え	かやく御飯 豚肉の生姜焼き 炒めきゃべつのマスタードマリネ 豆苗の卵炒め 里芋の胡麻味噌煮	御飯 魚のカレーピカタ さつま芋のコロコロサラダ 根菜の煮物 マカロニのトマトソース
栄養価	エネルギー:543 タンパク:27 脂質:15.7 繊維合計:2.8 炭水化物:75.3 食塩相当量:3.2	エネルギー:588 タンパク:25 脂質:21.2 繊維合計:4.4 炭水化物:77.8 食塩相当量:2.4	エネルギー:488 タンパク:22.4 脂質:13.2 繊維合計:3.6 炭水化物:75.3 食塩相当量:1.8	エネルギー:516 タンパク:27.1 脂質:12.6 繊維合計:2.8 炭水化物:75.1 食塩相当量:2.5	エネルギー:579 タンパク:24.2 脂質:14 繊維合計:3.7 炭水化物:92 食塩相当量:2
日付	9日	10日	11日	12日	13日
献立	十六穀米御飯 チキンのムニエル スクランブルエッグ ピーマンとナスの味噌炒め じゃがバター	御飯 チリコンカン ブロッコリーのクリーム煮 手作り人参ドレッシングサラダ チンゲン菜のねぎじゃこがらめ	御飯 魚の香味ソース きんぴらごぼう 厚揚げのマヨ醤油サラダ なすのチーズ焼き	まいたけ御飯 豚肉とじゃが芋のガーリック炒め ひじきと豆腐の胡麻マヨサラダ もやしとネギの酢醤油炒め ソース味付け玉子	御飯 魚の竜田揚げ かぼちゃのそぼろあん 小松菜のおかまマヨしょうゆ キャロットラペ
栄養価	エネルギー:560 タンパク:24.5 脂質:18.7 繊維合計:3.4 炭水化物:75.5 食塩相当量:2.0	エネルギー:565 タンパク:24.1 脂質:17.6 繊維合計:5.4 炭水化物:83 食塩相当量:2.1	エネルギー:568 タンパク:24.2 脂質:21.3 繊維合計:3 炭水化物:75.9 食塩相当量:1.8	エネルギー:554 タンパク:27.7 脂質:17.1 繊維合計:5.7 炭水化物:75.3 食塩相当量:2.8	エネルギー:588 タンパク:20.8 脂質:16.2 繊維合計:2.9 炭水化物:91.5 食塩相当量:1.6
日付	16日	17日	18日	19日	20日
献立	祝日のため お弁当は休ませていただきます	御飯 豚肉ときのこのおろしポン酢 ほうれん草の塩昆布和え コールスローサラダ 厚揚げのチーズ焼き	御飯 魚の味噌焼き 大根の酢の物 さつま芋のサラダ こんにゃくと竹輪の煮物	御飯 油淋鶏 高野豆腐ともやしの炒め物 スパゲッティナポリタン きゅうりの梅和え	御飯 ハンバーグ カレーソース 青梗菜の中華和え 春雨サラダ 粉ふき芋
栄養価		エネルギー:559 タンパク:28.1 脂質:18.5 繊維合計:3 炭水化物:72.9 食塩相当量:1.6	エネルギー:579 タンパク:23.3 脂質:15.4 繊維合計:14.2 炭水化物:97.9 食塩相当量:2	エネルギー:688 タンパク:25.6 脂質:24.7 繊維合計:2.6 炭水化物:92.8 食塩相当量:2.2	エネルギー:596 タンパク:23 脂質:18.8 繊維合計:5.8 炭水化物:88.4 食塩相当量:2.3
日付	23日	24日	25日	26日	27日
献立	祝日のため お弁当は休ませていただきます	御飯 鶏ちゃん焼き かぶの塩炒め にらの卵とじ なすのからし和え	麦御飯 メンチカツ じゃが芋のピリ辛塩炒め ひじきサラダ なます	御飯 魚の甘酢あんかけ 切干大根の煮物 かぼちゃサラダ ほうれん草のソテー	御飯 肉団子の照り煮 さつま芋のおやき わかめとカニカマのサラダ ゆかりれんこん
栄養価		エネルギー:535 タンパク:22.9 脂質:15.8 繊維合計:2.7 炭水化物:76.3 食塩相当量:2.1	エネルギー:716 タンパク:25.4 脂質:28.3 繊維合計:6.7 炭水化物:96.3 食塩相当量:2	エネルギー:549 タンパク:22.3 脂質:17.8 繊維合計:3.8 炭水化物:80.4 食塩相当量:2.4	エネルギー:648 タンパク:24.3 脂質:22.4 繊維合計:2.7 炭水化物:92.4 食塩相当量:2.2
日付	30日	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>今月のおすすめメニュー</h3> <p>4日: 魚の和風きのこあんかけ 13日: 魚の竜田揚げ 24日: 鶏ちゃん焼き</p> <p>5日: かやく御飯 & 豚肉の生姜焼き 17日: 豚肉ときのこのおろしポン酢 25日: メンチカツ</p> <p>10日: チリコンカン 19日: 油淋鶏</p> <p>12日: まいたけ御飯 20日: ハンバーグ カレーソース</p> </div>			
献立	御飯 鶏肉のレモン風味焼き 小松菜の煮浸し なすのチーズ焼き 野菜の甘酢漬け				
栄養価	エネルギー:526 タンパク:23.3 脂質:16.7 繊維合計:2.1 炭水化物:72.4 食塩相当量:1.8				

※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]

