



# 7月 ゆりランチ 献立表



月	火	水	木	金
		1 鶏味噌漬焼 梅豆腐カツ 金平牛蒡	2 サーモンフライ	3 えびカツ 七福米入ごはん 豚ロースたれ焼 絹揚・さつま煮
		エネルギー 408 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 356 kcal 蛋白質 33.3 g 食塩 3.5 g
6 豆腐野菜ハンバーグ チキンチーズカツ 筍煮	7 豚カツ いか味噌漬焼 蓮根胡麻金平	8 鶏唐揚 白身魚塩焼 もち巾着煮	9 鯖みりん醤油漬焼 鶏野菜バーグ 竹輪磯辺天ぷら マロニー和風炒め	10 メンチカツ チーズオムレツ 枝豆焼売 ポテト金平
エネルギー 345 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 4.4 g	エネルギー 339 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 366 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー 360 kcal 蛋白質 13.1 g 食塩 3.3 g
13 鮭ムニエル ベーコンフライ かに焼売 すき昆布煮	14 フライドチキン オムレツ 切干大根炒め	15 ハンバーグ えびフライ 筍エリンギ中華炒め	16 豚肉生姜焼 いかカツ ひじき入厚揚げ煮	17 チキンたれ焼 白身魚フライ 五目ひじき煮
エネルギー 403 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.4 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.7 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 3.4 g	エネルギー 365 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.0 g
20 チキン竜田揚 いかステーキ もち巾着煮	21 チーズつくね焼 キーマカレーコロッケ たこさつま・がんも煮 海鮮チヂミ	22 ヒレカツ 野菜豆腐焼 枝豆焼売 ポテト金平	23 海の日	24 スポーツの日
エネルギー 454 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 15.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 337 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.4 g		
27 マヨソースハンバーグ いかフライ オムレツ 筍煮	28 チキンカツ 鯖ソテー 蓮根胡麻金平	29 鯖塩焼 ハムカツ 大根金平	30 豚肉味噌たれ焼 枝豆フライ ビーフソテー	31 野菜カレーコロッケ チキンステーキ がんも・竹輪煮
エネルギー 403 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 3.7 g	エネルギー 358 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.8 g

献立表は、おかずのみの栄養素の数値を記載致します。  
ごはんの栄養素は以下の通りです。

	エネルギー	たんぱく質	食塩
白米	小盛	320kcal	5.5g
	普通	412kcal	7.0g
	大盛	481kcal	8.2g
七福米 【3日(金)】	小盛	320kcal	5.7g
	普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g

- ・材料入手の都合上、献立の一部が変更になる場合がございます。
- ・当社のお弁当には保存料などの添加物を使用しておりませんので、午後1時までにお召上がりください。

最新の食品衛生管理手法を導入し安全、安心、清潔を実践した最新設備にて、絶対に食中毒は出さない信念でお弁当をお届けします。

## 魚の血合い肉捨ててませんか？



血合い肉には血管がたくさん走っている為見た目が悪く、血生臭い為、見た目が悪く、敬遠されがちです。しかし、この血合い肉は普通の身よりも栄養があります。

血合い肉には、普通の身よりもたんぱく質が多く含まれています。血合い肉の色素成分を構成しているヘム鉄は、貧血予防にもなります。また、高コレステロールを予防してくれるタウリンも豊富です。さらにビタミン類が多く、疲労回復、口内炎予防、冷え症や動脈硬化予防に効果的です。

皮や血合い肉など、少し食べづらい部分にこそ栄養が豊富に含まれています。今まで残していた方も、召し上がってみてはいかがでしょうか？



御料理 **武蔵野**



(協同組合武蔵野給食センター)  
TEL (0120)634-055  
FAX (0120)634-056

HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索