

8月 ゆりランチ 献立表

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
チーズハンバーグ ブラックカレーコロッケ たこさつま揚・がんも煮	鮭ムニエル ソーセージカツ だし巻玉子 筍エリンギ中華炒め	ビーフカツ オムレツ 五目ひじき煮	鯖みりん醤油漬焼 揚餃子 厚焼玉子 金平牛蒡	チキン竜田揚 七福米入ごはん 豆腐野菜焼 大根金平
エネルギー 394 kcal 蛋白質 14.6 g 食塩 3.4 g	エネルギー 424 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 3.8 g	エネルギー 365 kcal 蛋白質 14.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.2 g	エネルギー 376 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 3.8 g
10	11	12	13	14
山の日	豚カツ 赤魚ソテー 筍・ふき煮	豆腐野菜ハンバーグ チーズチキンカツ がんも・竹輪煮	夏季休業	夏季休業
	エネルギー 284 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.9 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 3.8 g		
17	18	19	20	21
鶏唐揚 ほっけ塩焼 マロニー中華炒め	豚肉生姜焼 いか野菜カツ ロール玉子 切干大根炒め	カレーメンチカツ 鯖ソテー かに焼売 金平牛蒡	豚カツ 塩ます焼 ねぎ玉子ロール 枝豆がんも煮	鶏たれ焼 いかフライ ロール玉子 ビーフンたらこソテー
エネルギー 422 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 4.3 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 3.8 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.9 g
24	25	26	27	28
えびカツ まぐろケジャンソース焼 ウインナー もち巾着煮	豚肉味噌だれ焼 枝豆フライ メンマ野菜ソテー	フライドチキン いかステーキ 蓮根胡麻金平	鯖塩焼 春巻 軟骨入つくね ポテト金平	牛肉コロッケ チキンステーキ マロニー和風炒め
エネルギー 361 kcal 蛋白質 33.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 424 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 355 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.3 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 3.5 g	エネルギー 354 kcal 蛋白質 14.9 g 食塩 2.5 g
31	 <p>・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時までにお召し上がりください。</p> <p>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。</p>			
赤魚バター焼 ハムカツ ねぎ玉子ロール がんも・竹輪煮				
エネルギー 328 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 2.9 g				

ピーマン

栄養価は抜群で、ビタミンCの含有量はトマトの4倍です。ピーマンのにおいの成分であるピラジンは、血液をサラサラにして、血栓や血液凝固を防ぐため、脳梗塞や心筋梗塞の予防にも効果があるといわれています。

油炒めにするとうカロテンの吸収促進

ピーマンにたっぷり含まれるカロテンは、油との相性が抜群。油で炒めると体内吸収が高まるばかりか、かさが減るので量もたくさん摂れます。カロテンには免疫力を高める働きがあります。



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	小盛	320kcal	5.7g	—
	【7日(金)】普通	407kcal	7.2g	—
	大盛	480kcal	8.6g	—



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