

9月 ゆりランチ 献立表

| 月 | 火 1 | 水 2 | 木 3 | 金 4 |
|---|--|--|---|--|
|  | 豆腐野菜ハンバーグ 鮭タルタルメンチカツ メンマ野菜ソテー | 鶏唐揚 いか味噌漬焼 大根金平 | 照マヨコロック 白身魚バター焼 がんも・竹輪煮 | 豚カツ 七福米入ごはん 鯖塩焼 金平牛蒡 |
| | エネルギー 332 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.2 g | エネルギー 396 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.3 g | エネルギー 318 kcal 蛋白質 28.4 g 食塩 3.1 g | エネルギー 447 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.3 g |
| 7 チキンカツ オムレツ ピーマンソテー | 8 ハンバーグ えびフライ 五目ひじき煮 | 9 鯖西京味噌漬焼 ハムポテトフライ 筍・ふぎ惣菜 | 10 チキンステーキ いかフライ たこさつま揚・がんも煮 | 11 鮭バター焼 ハムカツ ポテト金平 |
| エネルギー 346 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 2.8 g | エネルギー 320 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 3.4 g | エネルギー 400 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.0 g | エネルギー 372 kcal 蛋白質 26.0 g 食塩 3.9 g | エネルギー 399 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 2.8 g |
| 14 カレー包みメンチカツ まぐろソテー 絹揚・花さつま煮 | 15 鶏天ぷら 塩ます焼 かに焼売 切干大根炒め | 16 豚肉味噌だれ焼 枝豆フライ 筍昆布煮 | 17 サーモンフライ 豚ロースたれ焼 蓮根胡麻金平 | 18 チーズ入つくね焼 カレーコロック 金平牛蒡 |
| エネルギー 441 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 3.1 g | エネルギー 378 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 3.4 g | エネルギー 400 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 4.1 g | エネルギー 414 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 2.9 g | エネルギー 398 kcal 蛋白質 13.4 g 食塩 2.9 g |
| 21 敬老の日 | 22 秋分の日 | 23 たらカツ チキンステーキ 枝豆焼売 筍・ふぎ惣菜 | 24 えびカツ チーズオムレツ ポテト金平 | 25 牛肉コロック 五目炊込ごはん 赤魚ソテー かに焼売 マロニー中華炒め |
| エネルギー 371 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.7 g | エネルギー 322 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 2.1 g | エネルギー 360 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 2.3 g | | |
| 28 チキン竜田揚 塩ます焼 もち巾着・人参さつま煮 | 29 ハンバーグ えびフライ メンマ野菜ソテー | 30 豚肉生姜焼 いかカツ 金平牛蒡 |  | |
| エネルギー 454 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 3.7 g | エネルギー 379 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.2 g | エネルギー 382 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.0 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 【4日(金)】 | 小盛 | 320kcal | 5.7g |
| | 普通 | 407kcal | 7.2g |
| | 大盛 | 480kcal | 8.6g |
| 炊込 【25日(金)】 | 小盛 | 328kcal | 6.0g |
| | 普通 | 416kcal | 7.6g |
| | 大盛 | 503kcal | 9.2g |

- ・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。

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。

バジルの新鮮な香りで集中力アップ

バジル独特の香り成分には、鎮静作用、食欲増進、抗菌作用といった働きがあるほか、集中力を高める効果があるといわれています。

☆種から植えてたっぷり収穫☆

バジルは種からでも簡単に栽培できるので、たっぷり使いたい方は自宅での栽培がおすすめ。株がある程度おおきくなったら、枝先を止め、摘心(一番上に新しく出た芽を取る)しながら栽培すると、わき芽が伸びて、大きな株に生長し、長い間収穫が楽しめます。



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