

7月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金
			鶏味噌漬焼 白身魚フライ たらチーズ天 ビーフンソテー	カレーコロッケ 七福米入ごはん つくね焼 フランクソテー 絹揚・さつま煮
			エネルギー 413 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.5 g
5	6	7	8	9
チキンカツ ぶり塩麹焼 焼売 メンマ野菜ソテー	白身魚ムニエル パーコンマスタードフライ 蓮根胡麻金平	鶏唐揚 ほっけ塩焼 もち巾着・人参さつま煮	鯖西京味噌漬焼 カレーチキンフライ マロニー和風炒め	メンチカツ 鮭ハンバーグ ポテト金平
エネルギー 490 kcal 蛋白質 27.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 3.5 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 2.4 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 2.7 g
12	13	14	15	16
ミートソース包み揚 鮭塩焼 ビーフンソテー	梅しそチキンカツ 玉子焼 ひじき入厚揚煮	ハンバーグ(塩だれ) えびフライ 筍エリリング中華炒め	豚肉味噌だれ焼 枝豆フライ 切干大根炒め	チキンたれ焼 春巻 ウィンナー 五目ひじき煮
エネルギー 403 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 336 kcal 蛋白質 16.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.5 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 405 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.5 g
19	20	21	22	23
鶏竜田揚 玉子ロール焼 もち巾着煮	白身魚みりん醤油焼 ささみフライ さつま・がんも煮	ヒレカツ オムレツ ポテト金平		
エネルギー 501 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 339 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 349 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 3.2 g		
26	27	28	29	30
豚肉生姜焼 すき焼き風コロッケ 筍・ふき煮	えびカツ チーズオムレツ マロニー中華炒め	鯖塩焼 春巻 大根金平	チーズハンバーグ えびフライ 蓮根胡麻金平	チキンステーキ いかカツ がんも・竹輪煮
エネルギー 439 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 4.3 g	エネルギー 356 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.5 g	エネルギー 355 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 3.7 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	小盛	320kcal	5.7g
	【2日(金)】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、お早め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。

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。

油炒めになると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。



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