



8月 ゆりランチ 献立表



| 月 2 | 火 3 | 水 4 | 木 5 | 金 6 |
|--|--|--|--|---|
| 白身魚塩麹焼 鶏天ぷら もち巾着煮 | チーズ入つくね焼 春巻 銀鮭塩焼 金平牛蒡 | ロース豚カツ 赤魚ソテー ポテト金平 | 鯖味噌漬焼 ささみフライ さつま揚・がんも煮 | 鶏照焼 七福米入ごはん いかカツ ウィンナー 大根金平 厚焼玉子 |
| エネルギー 350 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 2.8 g | エネルギー 383 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.3 g | エネルギー 319 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.1 g | エネルギー 352 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.1 g | エネルギー 409 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.6 g |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 山の日 | 鶏唐揚 玉子焼 筍エリンギ中華炒め | ハンバーグ(塩たれ) えびフライ 蓮根胡麻金平 | 牛肉入コロッケ 鯖塩焼 ビーフソテー | 夏季休業 |
| | エネルギー 449 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 3.4 g | エネルギー 370 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.4 g | エネルギー 478 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 2.9 g | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| チキンカツ ほっけ塩焼 焼売 マロニー中華炒め | 豚肉味噌だれ焼 枝豆フライ 切干大根炒め | ヒレカツ ロール玉子 五目ひじき煮 | チキンステーキ 豆腐ステーキ 鯨竜田揚 肉もやし炒め | メンチカツ ぶり塩麹焼 かに焼売 蓮根金平カレー風味 |
| エネルギー 416 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.5 g | エネルギー 408 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 3.6 g | エネルギー 349 kcal 蛋白質 16.8 g 食塩 3.4 g | エネルギー 419 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 4.3 g | エネルギー 473 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 2.8 g |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| ハンバーグ えびフライ マロニー和風炒め | えびカツ 豚ロース味噌漬焼 金平牛蒡 | 鶏竜田揚 鯨塩焼 蓮根胡麻金平 | 鯖みりん醤油漬焼 春巻 ポテト金平 | 豚肉生姜焼 白身魚フライ メンマ野菜ソテー |
| エネルギー 415 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.2 g | エネルギー 349 kcal 蛋白質 28.9 g 食塩 2.3 g | エネルギー 431 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.9 g | エネルギー 555 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 3.6 g | エネルギー 440 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.4 g |
| 30 | 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。</p> <p>・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>  | | |
| 鶏味噌漬焼 じゃがバターコロッケ ひじき入厚揚げ煮 | ロース豚カツ ほっけ塩焼 大根金平 | | | |
| エネルギー 430 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.4 g | エネルギー 362 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.7 g | | | |

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のを見た目が悪く、血生臭い為、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。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？



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 |
| 七福米 | 小盛 | 481kcal | 8.2g |
| | 普通 | 320kcal | 5.7g |
| 【6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

