

# 9月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金
		1	2	3
		えびカツ たらムニエル 焼売 いか入野菜炒め	鯖ソテー 味噌メンチカツ もち巾着煮	鶏唐揚 七福米入ごはん 鯖塩焼 金平牛蒡
	エネルギー 380 kcal 蛋白質 34.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.3 g	
6	7	8	9	10
チキンカツ 玉子焼 焼売 ビーフソテー	ハンバーグ えびフライ 五目ひじき煮	ロース豚カツ 銀鮭塩焼 筍昆布煮	チキン照焼 鯖チーズフライ 蓮根カレー金平	鯖西京味噌漬焼 カレーコロケ ポテト金平 厚焼玉子
エネルギー 405 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.2 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.0 g
13	14	15	16	17
メンチカツ タンドリーチキン 絹揚・花さつま煮 海鮮焼売	梅しそチキンカツ 玉子ロール焼 ウインナー 切干大根炒め	豚肉味噌だれ焼 枝豆フライ 筍昆布煮	チーズ入つくね焼 まぐろカツ 蓮根胡麻金平	白身魚西京漬焼 ピーマン肉詰めフライ つくね野菜巻 金平牛蒡
エネルギー 381 kcal 蛋白質 16.8 g 食塩 3.5 g	エネルギー 373 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 3.4 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 4.4 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 340 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 2.1 g
20	21	22	23	24
敬老の日	牛肉コロケ 鮭タルタルハンバーグ 筍・ふき煮	チキン照焼 白身魚フライ かに焼売 大根金平	秋分の日	ロース豚カツ 五目炊込ごはん 赤魚塩焼 ウインナー マロニー中華炒め
	エネルギー 333 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 3.5 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 26.6 g 食塩 3.6 g		エネルギー 447 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 3.1 g
27	28	29	30	
鶏竜田揚 鰯塩麴焼 もち巾着煮 焼はんぺん	鯖塩焼 メンチカツ メンマ野菜ソテー	豚肉生姜焼 いかカツ 蓮根胡麻金平	鶏味噌漬焼 えび大葉チーズフライ ビーフソテー	
エネルギー 472 kcal 蛋白質 27.1 g 食塩 3.1 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.5 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 25.1 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	小盛	320kcal	5.7g
	【3日(金)】 普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	【24日(金)】 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。

## にら

にら特有の強い香り成分は、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収率をアップし、糖分解を促進するので、ビタミンB群の豊富なレバーや豚肉との相性は抜群です。さらに血行をよくして体を温め、胃腸の働きを助けるので、風邪の予防や病後の回復にも効果があります。

また、二日酔いにはにらの味噌汁が効くと言われてます。花粉症にも有効なので、免疫力を高める為にも常食するのがおすすめです。

## 根本も栄養豊富！！

にらの根元の白い部分には、香りと味のもとになるアリシンが葉元の4倍。うまみとシャキシャキ感の為に、切り捨てないように。



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