



# 8月 ゆりランチ 献立表



月	火	水	木	金																																												
1	2	3	4	5																																												
<b>ハンバーグ アジフライ</b>  筍エリンギ中華炒め ハーフオムレツ  エネルギー 384 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.3 g	<b>メンチカツ トマトオムレツ</b>  切干大根炒め さば西京漬焼  エネルギー 414 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.5 g	<b>チキン味噌漬焼 白身魚フライ</b>  イカ入野菜いため こんにゃくステーキ  エネルギー 343 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 2.8 g	<b>さわらのムニエル トマトベーコンフライ</b>  蓮根挽肉カレー風味炒め 厚焼玉子  エネルギー 421 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 2.1 g	<b>鯖味噌漬焼 七福米入ごはん</b>  ハムチーズフライ マロニー中華いため ハーフオムレツ  エネルギー 367 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 2.4 g																																												
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>  	<b>12</b>																																												
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>																																												
<b>チキンカツ ホキのソテー</b>  筍エリンギ中華炒め ハーフオムレツ  エネルギー 314 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 2.4 g	<b>チーズ入りメンチカツ 海鮮ステーキ</b>  マロニー中華いため さば西京漬焼  エネルギー 374 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 3.3 g	<b>ヒレカツ 玉子ロール焼き</b>  五目ひじき煮付け さつま揚げ煮  エネルギー 345 kcal 蛋白質 15.5 g 食塩 2.8 g	<b>チキンたれ焼 さわらフライ</b>  たこさつま・がんと煮 フランクソテー  エネルギー 426 kcal 蛋白質 26.0 g 食塩 3.4 g	<b>豚肉みそだれ焼 野菜コロッケ</b>  金平牛蒡 厚焼玉子  エネルギー 400 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 2.7 g																																												
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>																																												
<b>鯖塩焼 ベーコンマスタードフライ</b>  マロニー和風いため 厚揚生姜焼  エネルギー 415 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.4 g	<b>白身魚フライ つくね大葉巻</b>  絹揚・人参煮 焼きはんぺん  エネルギー 360 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.9 g	<b>鶏竜田揚げ イカ味噌漬焼</b>  ポテト金平 厚焼玉子  エネルギー 422 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 3.1 g	<b>えびカツ 豆腐野菜ハンバーグ</b>  蓮根ごま金平 シーフードステーキ  エネルギー 356 kcal 蛋白質 28.8 g 食塩 2.7 g	<b>ヒレカツ あじ塩焼</b>  イカ入野菜いため ハムステーキ  エネルギー 313 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 2.7 g																																												
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	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。 <table border="1" data-bbox="957 1411 1468 1657"> <thead> <tr> <th></th> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>食塩</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">白米</td> <td>小盛</td> <td>320kcal</td> <td>5.5g</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>普通</td> <td>412kcal</td> <td>7.0g</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>大盛</td> <td>481kcal</td> <td>8.2g</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">七福米</td> <td>小盛</td> <td>320kcal</td> <td>5.7g</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>普通</td> <td>407kcal</td> <td>7.2g</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td>大盛</td> <td>480kcal</td> <td>8.6g</td> <td>—</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">炊込</td> <td>小盛</td> <td>328kcal</td> <td>6.0g</td> <td>1.4g</td> </tr> <tr> <td>普通</td> <td>416kcal</td> <td>7.6g</td> <td>1.6g</td> </tr> <tr> <td>大盛</td> <td>503kcal</td> <td>9.2g</td> <td>2.0g</td> </tr> </tbody> </table>				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	—	普通	407kcal	7.2g	—	大盛	480kcal	8.6g	—	炊込	小盛	328kcal	6.0g	1.4g	普通	416kcal	7.6g	1.6g	大盛	503kcal	9.2g	2.0g
		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	—																																												
	普通	407kcal	7.2g	—																																												
	大盛	480kcal	8.6g	—																																												
炊込	小盛	328kcal	6.0g	1.4g																																												
	普通	416kcal	7.6g	1.6g																																												
	大盛	503kcal	9.2g	2.0g																																												
<b>ハンバーグ エビフライ</b>  ひじき入り厚揚煮・れんこん煮 こんにゃくステーキ  エネルギー 380 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.5 g	<b>鶏照焼 白身魚フライ</b>  大根金平 玉こん煮  エネルギー 349 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.4 g	<b>牛肉コロッケ 赤魚のソテー</b>  イカ入野菜いため 焼きはんぺん  エネルギー 368 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.5 g																																														

・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。

### 熱中症予防に効く食材とは？

厚い日々が続きますが、熱中症対策には小まめな水分補給はもちろん、日々の食事で暑さに対応できる身体づくりが大切です。  
 暑い日は思った以上の汗をかき、汗と共にナトリウムやカリウムなどの電解質も失われていきます。  
 そこで暑い日に必要な栄養素、ビタミンB1、クエン酸、カリウムを食事から補給する必要があります。

### おすすめ食材は

豚肉（ビタミンB1が豊富で糖質をエネルギーに変え、疲労回復に効果があり、にんにくや玉ねぎと一っしょに調理すると吸収が高まります）、モロヘイヤ（ビタミンB1、C、カリウムが豊富）、納豆、ぬか漬（ビタミンB1、カリウムが豊富で腸内環境を整えます）  
 そして夏バテには昔からうなぎが有名です。（ビタミンA、C、B1が豊富）更にクエン酸が豊富な梅干、レモンも欠かせません。

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