



7月 ゆりランチ 献立表



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
牛肉コロッケ 野菜つくね巻 ひじき入り厚揚げ・人参煮 いかもろこし焼 エネルギー 361 kcal 蛋白質 12.8 g 食塩 2.6 g	チーズ入りつくね焼 ピザポテト春巻 たけのこ昆布煮 厚焼玉子 エネルギー 362 kcal 蛋白質 13.8 g 食塩 3.5 g	鶏竜田揚げ 白身魚塩焼 金平牛蒡 焼こんにゃく エネルギー 382 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.4 g	ヒレカツ オムレツ ポテト金平 さつま揚げ エネルギー 280 kcal 蛋白質 10.7 g 食塩 2.4 g	豚肉みそだれ焼 七福米入ごはん 野菜コロッケ 蓮根金平 焼はんぺん エネルギー 373 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 3.3 g
10	11	12	13	14
えびカツ タンドリーチキン さつま揚げ・がんも煮 黒酢肉団子 エネルギー 337 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.2 g	チキンたれ焼 いかキャベツカツ マロニー中華炒め ハムステーキ エネルギー 380 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.8 g	ロースとんかつ 海鮮ステーキ 切干大根ピリ辛金平 しゅうまい エネルギー 416 kcal 蛋白質 15.7 g 食塩 3.5 g	ハンバーグ エビフライ 蓮根ごま金平 南瓜煮 エネルギー 397 kcal 蛋白質 16.8 g 食塩 2.9 g	鶏唐揚げ プリのソテー 肉野菜炒め いかもろこし焼 エネルギー 445 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.6 g
17	18	19	20	21
<div style="text-align: center; border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">海の日</p> </div>	キャベツメンチ ヒラスみりん醤油焼 金平牛蒡 厚揚げ生姜焼 エネルギー 359 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 1.9 g	豚肉生姜焼 白身魚フライ イカ入野菜炒め 焼はんぺん エネルギー 385 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 3.8 g	チーズソースinコロッケ 照り焼きつくね 蓮根金平 焼こんにゃく エネルギー 269 kcal 蛋白質 11.2 g 食塩 3.2 g	チキンカツ 和風豆腐ハンバーグ ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 408 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.2 g
24	25	26	27	28
チキン竜田揚 メバル塩焼 切干大根メンマ炒め かにしゅうまい エネルギー 392 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.1 g	梅しそ包みメンチカツ イカ味噌漬焼 たけのこ昆布煮 揚げようざ エネルギー 312 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.1 g	えび大葉チーズフライ 鶏つくね焼 白滝挽肉炒め 南瓜煮 エネルギー 369 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.6 g	ハンバーグ エビフライ マロニー和風炒め さつま揚げ エネルギー 407 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.3 g	チキンたれ焼 いかカツ 五目ひじき煮付け 厚揚げ生姜焼 エネルギー 390 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.8 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。

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	—
	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

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