

# 8月 ゆりランチ 献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	チーズ入りつくね焼 カレーコロッケ  マロニー和風炒め しゅうまい  エネルギー 411 kcal 蛋白質 14.7 g 食塩 3.2 g	チキンたれ焼 白身魚フライ  いか中華麺炒め 厚焼玉子  エネルギー 437 kcal 蛋白質 27.3 g 食塩 3.3 g	鯖西京味噌漬焼 焼肉風メンチカツ  蓮根金平 焼こんにゃく  エネルギー 366 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 2.5 g	えびカツ 豆腐野菜ハンバーグ  切干大根メンマ炒め いか小判  エネルギー 337 kcal 蛋白質 27.1 g 食塩 4.3 g
7	8	9	10	11
ヒレカツ 白身魚塩焼  がんも・蓮根煮 いかもろこし焼  エネルギー 377 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.0 g	鶏竜田揚げ 玉子ロール  ポテト金平 焼こんにゃく  エネルギー 381 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 3.8 g	牛肉入りコロッケ タンドリーチキン  たけのこ昆布煮 南瓜煮  エネルギー 359 kcal 蛋白質 12.2 g 食塩 3.0 g	ハンバーグ エビフライ  肉野菜炒め さつま揚  エネルギー 399 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.5 g	山の日 
14	15	16	17	18
チーズチキンカツ あじ塩焼  筍エリンギ中華炒め 南瓜煮  エネルギー 426 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.0 g	カレーメンチカツ 沖ピラスみりん醤油漬焼  切干大根ピリ辛金平 焼きはんぺん  エネルギー 365 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.2 g	ロースとんかつ あじさんが焼  ポテト金平 厚揚生姜焼  エネルギー 363 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 3.7 g	ハンバーグ ピザポテト春巻  たこさつま・がんも煮 フランクソテー  エネルギー 480 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.9 g	豚肉みそだれ焼 枝豆フライ  金平牛蒡 ねぎ玉子  エネルギー 408 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 3.4 g
21	22	23	24	25
アジフライ 豚ロースソテー  マロニー中華炒め ハムステーキ  エネルギー 442 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.3 g	えび大葉チーズフライ 野菜つくね巻  絹揚・人参煮 厚焼玉子  エネルギー 389 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 3.1 g	鶏唐揚げ 玉子焼  蓮根ごま金平 いかもろこし焼  エネルギー 442 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.0 g	豚肉生姜焼 白身魚フライ  切干大根メンマ炒め ハムステーキ  エネルギー 407 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.4 g	チキンソテー 春巻  いか中華麺炒め 南瓜煮  エネルギー 379 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.4 g
28	29	30	31	
メンチカツ 鯖塩焼  ひじき入り厚揚・れんこん煮 焼こんにゃく  エネルギー 421 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 4.2 g	鶏味噌漬焼 鮭入りクリームコロッケ  切干大根ピリ辛金平 さつま揚  エネルギー 366 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 2.8 g	ハンバーグ エビフライ  たけのこ昆布煮 厚揚生姜焼  エネルギー 380 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 3.4 g	チキンカツ 白身魚ムニエル  蓮根ごま金平 厚焼玉子  エネルギー 350 kcal 蛋白質 23.0 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	—
七福米	大盛 481kcal	8.2g	—
	小盛 320kcal	5.7g	—
炊込	普通 407kcal	7.2g	—
	大盛 480kcal	8.6g	—
	小盛 328kcal	6.0g	1.4g
	普通 416kcal	7.6g	1.6g
	大盛 503kcal	9.2g	2.0g

- 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時までにお召し上がりください。

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。

## 【旬の夏野菜で健康を守る】

暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜です。野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に人間の体に必要な栄養素が詰まっているとされています。

紫外線から身を守るためのβカロテンやビタミンC・Eなどが豊富に含まれており水分やカリウムも豊富に含まれるものも多いので水分を補いつつもカリウムの利尿作用で、体から熱を放出し、体を冷やす働きがあります。夏場は暑さで食欲が低下するため、栄養豊富な夏野菜を食べて夏バテ対策をしましょう。



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