



8月 ゆりランチ 献立表



月	火	水	木	金		
<p>NO-FOODLOSS PROJECT</p>			1 豚肉きのこトマト炒め アジフライ ポテト金平 オムレツ エネルギー 439 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 1.9 g	2 鯖味噌漬焼 ハムチーズフライ 五目ひじき煮 黒酢肉団子 エネルギー 415 kcal 蛋白質 27.0 g 食塩 4.0 g		
			5 牛肉入りコロケ タンドリーチキン がんも・蓮根煮 焼きはんぺん エネルギー 393 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 3.4 g	6 鶏竜田揚げ 玉子ロール たけのこ昆布煮 ハムソテー エネルギー 420 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 3.3 g	7 ヒレカツ あじみりん醤油漬焼 ポテトカレー風味金平 南瓜煮 エネルギー 441 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 3.0 g	8 ハンバーグ(チーズソース入り) エビフライ 肉野菜炒め さつま揚げ生姜焼 エネルギー 351 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 2.9 g
		12 振替休日	13 夏季休業	14 夏季休業	15 豚肉みそだれ焼 白身魚フライ たこさつま・がんも煮 オムレツ エネルギー 422 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.2 g	16 チキンカツ 塩ます 金平牛蒡 ねぎ玉子 エネルギー 418 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 2.8 g
19 鯖塩焼 高菜ハムフライ マロニー中華炒め 焼きはんぺん エネルギー 427 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.9 g	20 ローズとんかつ あじさんが焼 絹揚・ふき煮物 いかもちろし焼 エネルギー 422 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 4.1 g	21 鶏唐揚げ 平焼玉子 ポテトカレー風味金平 厚揚げ生姜焼 エネルギー 454 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 3.3 g	22 キャベツメンチカツ ヒラス西京漬焼 いか中華麺炒め 南瓜煮 エネルギー 401 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.0 g	23 豚肉生姜焼 白身魚フライ 五目ひじき煮 青梗菜もやし香味和え エネルギー 342 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 3.0 g		
26 さわら西京漬焼 ハムカツ 絹厚揚・ふき煮物 黒酢肉団子 エネルギー 418 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 3.2 g	27 鶏味噌漬焼 イカフライ 切干大根金平 さつま揚げ生姜焼 エネルギー 370 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 3.0 g	28 ハンバーグ マカロニチーズ春巻 マロニーカレー風味炒め オムレツ エネルギー 427 kcal 蛋白質 15.6 g 食塩 3.4 g	29 鶏の唐揚げ 白身魚塩焼 蓮根ごま金平 厚揚げ生姜焼 エネルギー 384 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 2.5 g	30 ヒレカツ 鮭塩焼 ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 343 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 2.9 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

とうもろこしについて

とうもろこしには、そのまま食べる以外にも、様々な用途があります。
飼料やサラダ油になったり、でんぷんから作られるコーンスターチは製紙や繊維ののりづけなどに利用されています。
でんぷんを発酵させて作られるエタノールはバイオ燃料に使われています。
さらに、収穫後の葉や茎は堆肥に、実をはずした軸は建材やきのこ栽培の用土になります。



- ・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。

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