

9月 ゆりランチ 献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
ハンバーグ エビフライ 切干大根メンマ炒め シーフードステーキ エネルギー 407 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 3.6 g	チキンカツ 塩ます たけのこ昆布煮 南瓜煮 エネルギー 372 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.7 g	えびカツ 照焼つくね 五目ひじき煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 343 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.2 g	豚肉生姜焼 野菜コロッケ 肉野菜炒め さつま揚げ生姜焼 エネルギー 471 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.0 g	チキンてり焼 七福米入ごはん 鮭タルタルソースフライ ポテトカレー風味金平 オムレツ エネルギー 399 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.9 g
9	10	11	12	13
メンチカツ イカ味噌漬焼 マロニー中華炒め 南瓜煮 エネルギー 404 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.2 g	チーズ入りつくね焼 サーモンフライ 切干大根金平 焼こんにゃく エネルギー 329 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 2.9 g	ロースとんかつ 平焼玉子 いか中華麺炒め 鶏野菜つみれ焼 エネルギー 423 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.9 g	豚肉きのこトマト炒め 白身魚フライ たこさつま・がんも煮 焼きはんぺん エネルギー 413 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.1 g	チキン竜田揚 あじ塩焼 金平牛蒡 ハムソテー エネルギー 433 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 3.2 g
16	17	18	19	20
 <p>敬老の日</p>	えびカツ 玉子ロール焼 四川しゅうまい 絹揚・ふき煮物 照焼肉団子 エネルギー 425 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.4 g	チキンカツ 和風豆腐野菜ハンバーグ マロニー和風炒め オムレツ エネルギー 412 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.7 g	キャベツメンチカツ ます塩焼 いか中華麺炒め 南瓜煮 エネルギー 407 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.3 g	鶏味噌漬焼 イカフライ ポテト金平 ハムソテー エネルギー 400 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.0 g
	 <p>振替休日</p>	ヒレカツ 野菜豆腐焼 切干大根金平 さつま揚げ生姜焼 エネルギー 378 kcal 蛋白質 13.7 g 食塩 2.9 g	ハンバーグ エビフライ メンマ野菜ソテー 南瓜煮 エネルギー 393 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.8 g	鶏竜田揚げ 白身魚塩焼 蓮根ごま金平 厚揚げ生姜焼 エネルギー 396 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.1 g
23	24	25	26	27
 <p>敬老の日</p>	えびカツ 玉子ロール焼 四川しゅうまい 絹揚・ふき煮物 照焼肉団子 エネルギー 425 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.4 g	チキンカツ 和風豆腐野菜ハンバーグ マロニー和風炒め オムレツ エネルギー 412 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.7 g	キャベツメンチカツ ます塩焼 いか中華麺炒め 南瓜煮 エネルギー 407 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.3 g	鶏味噌漬焼 イカフライ ポテト金平 ハムソテー エネルギー 400 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.0 g
23	24	25	26	27
 <p>振替休日</p>	ヒレカツ 野菜豆腐焼 切干大根金平 さつま揚げ生姜焼 エネルギー 378 kcal 蛋白質 13.7 g 食塩 2.9 g	ハンバーグ エビフライ メンマ野菜ソテー 南瓜煮 エネルギー 393 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.8 g	鶏竜田揚げ 白身魚塩焼 蓮根ごま金平 厚揚げ生姜焼 エネルギー 396 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.1 g	鯖塩焼 五目炊込ごはん 春巻 五目ひじき煮 黒酢肉団子 エネルギー 424 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 4.0 g
30	<p>『 秋が旬のさつまいもについて 』 秋になると「食欲の秋」といわれるほど沢山の美味しいものが旬を迎えます。サンマ、秋鮭、さつまいも、かぼちゃ、栗、チンゲン菜といろいろありますが、今回はさつまいもについてです。さつまいもは芋類の中で食物繊維が一番多く含まれているいもです。おなかの調子を整えたり、血圧を下げる効果があるとされています。また、風邪予防効果があるビタミンCや不足しがちなカルシウムも含まれています。ビタミンCは熱に弱いですが、さつまいものビタミンCはでんぷんに含まれているため、他の野菜に比べて加熱してもビタミンCが多く残ります。</p> 			
豚肉みそだれ焼 白身魚フライ 絹揚・人参煮 焼きはんぺん エネルギー 423 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.4 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
	普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	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。

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

