

8月 さくらランチ 献立表

| 月 | 火 | 水 1 | 木 2 | 金 3 | 土 4 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | 銀鮭塩焼 カレー春巻 厚焼玉子 筍・わかめ煮 肉団子 エネルギー 377 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.4 g | 鯖竜田揚甘酢あんかけ 肉団子 えび焼売 筍エリンギ中華炒め めかぶ エネルギー 365 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.3 g | 豚肉生姜焼 鰯大葉天ぷら 中華玉子 五目ひじき煮 枝豆焼売 エネルギー 428 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.4 g | チーズメンチカツ まぐろソテー かに豆腐和風あんかけ エネルギー 368 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.0 g |
| | | 6 | 7 | 8 | 9 |
| フライドチキン 赤魚塩焼 ビーフンカレーソテー 五目玉子焼 エネルギー 435 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 3.5 g | 鯖塩焼 椎茸肉詰フライ だし巻玉子 たこさつま・がんも煮 肉団子 エネルギー 429 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 4.3 g | ヒレカツ 豆腐ステーキ 切干大根ベーコン炒煮 五目玉子焼 エネルギー 350 kcal 蛋白質 13.0 g 食塩 2.5 g | トマト煮込ハンバーグ オムレツ メンマ野菜ソテー ポテトフライ エネルギー 367 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.2 g | 白身魚みりん醤油焼 七福米入ごはん ささみフライ 厚焼玉子 すき昆布煮 蓮根挽肉焼 エネルギー 294 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.1 g |  |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
|  |  |  | 鯖ねぎ塩オイルソテー ベーコンマスタードフライ ほうれん草えび焼売 蓮根胡麻金平 厚焼玉子 エネルギー 403 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 2.4 g | チキン照焼 ツナマヨコーンフライ チョリソー 金平牛蒡 野菜焼売 エネルギー 444 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.1 g | 鯖竜田揚甘酢あんかけ 玉子ロール えび焼売 麻婆豆腐 ハムステーキ エネルギー 426 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.2 g |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 鶏唐揚黒酢ソース ハムチーズピカタ がんも・竹輪煮 コーン焼売 エネルギー 472 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 3.6 g | 野菜カレーコロッケ まぐろ塩麹漬焼 ねぎ玉子ロール すき昆布煮 鶏牛蒡焼 エネルギー 338 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2.3 g | 鯖味噌煮 かにかまフライ だし巻玉子 筍・わかめ煮 肉団子 エネルギー 403 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.1 g | 豚肉味噌だれ焼 中華玉子 白身魚大葉天ぷら すり身豆腐煮 かに焼売 エネルギー 409 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 3.6 g | 白身魚西京漬焼 花さつま煮 野菜かき揚 鶏つくね ビーフンたらこソテー 海鮮焼売 エネルギー 372 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 2.7 g | まぐろ竜田揚 チキンステーキ かに豆腐和風あんかけ エネルギー 413 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 4.3 g |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |  |
| 豚カツ玉子あんかけ 豆腐ステーキ チョリソー 筍エリンギ中華炒め 枝豆焼売 エネルギー 423 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.7 g | ぶりソテー 和風ビーフメンチカツ 肉団子 筍昆布煮 厚焼玉子 エネルギー 463 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.4 g | 豆腐野菜バーグ チリソース 黒はんぺんフライ コーン焼売 蓮根胡麻金平 越前玉子 エネルギー 341 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 3.4 g | 鶏たれ焼 いかフライ ねぎ玉子ロール マロニー中華炒め 肉焼売 エネルギー 418 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 3.0 g | 鯖醤油みりん漬焼 ウインナーフライ だし巻玉子 五目ひじき煮 肉団子 エネルギー 493 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2.7 g | |

ししとうがらし

南米原産のしし唐辛子は、辛み種と辛みのない甘み種に分類されますが、ししとうがらしは甘み種の唐辛子の仲間です。

先端が獅子の口に似ていることから、この名前がつけました。

栄養成分はピーマンとほぼ同様で、免疫機能を高め、疲労回復に効果のあるビタミンCをはじめビタミン類、カロテンを豊富に含んでいます。

ビタミンの損失を防ぎ、おいしく仕上げるには強めの火加減でサッと加熱するのがポイントです。

カロテンは油で調理すると吸収率がアップするので、素揚げや天ぷら、油炒めなどがおすすめです。

※調理をする前に、加熱した際実が膨らみ、破裂するのを防ぐ為、竹串や包丁で小さな穴をいくつかあけておきましょう。



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致します。

- ・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時までにお召し上がりください。



献立表は、おかずのみの栄養素の数値を記載いたします。

ごはんのエネルギー・たんぱく質・食塩は以下の通りです。

| | | 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 《10日(金)》 | 小盛 | 320kcal | 5.7g | - |
| | 普通 | 407kcal | 7.2g | - |
| | 大盛 | 480kcal | 8.6g | - |



お料理 **武蔵野**

(協同組合武蔵野給食センター)
TELフリーダイヤル(0120)634-055
FAXフリーダイヤル(0120)634-056

HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索