

7月 あじさいランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
  					1 おまかせ 
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>3</p> <p>かじきまぐろムニエル メンチカツ ウインナー玉子巻 マロニー中華炒め 和え物</p> <p>エネルギー 510 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 3.7 g</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>4</p> <p>赤魚西京漬焼 春巻 厚焼玉子 五目ひじき煮 和え物</p> <p>エネルギー 380 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.9 g</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>5</p> <p>豚肉味噌だれ焼 中華玉子 白身魚天ぷら すき昆布煮 サラダ</p> <p>エネルギー 535 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.9 g</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>6</p> <p>鶏竜田揚おろしポン酢ソース いかステーキ メンマ野菜ソテー 枝豆がんも煮 和え物</p> <p>エネルギー 524 kcal 蛋白質 32.2 g 食塩 3.8 g</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>7</p> <p>銀鮭塩焼 七福米入ごはん 野菜入つくね かき揚 厚焼玉子 ポテト金平 和え物</p> <p>エネルギー 418 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 2.5 g</p> </div> </div>					8 おまかせ 
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>10</p> <p>鶏味噌漬焼 いかカレーカツ 蓮根胡麻金平 和え物</p> <p>エネルギー 555 kcal 蛋白質 28.3 g 食塩 3.7 g</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>11</p> <p>豚ロースたれ焼 白身魚フライ たこさつま・がんも煮 サラダ</p> <p>エネルギー 427 kcal 蛋白質 31.6 g 食塩 3.8 g</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>12</p> <p>牛焼肉 ハムマヨ玉子フライ かに焼売 金平牛蒡 和え物</p> <p>エネルギー 481 kcal 蛋白質 27.9 g 食塩 2.7 g</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>13</p> <p>鮭バター醤油焼 蓮根肉詰フライ 海鮮焼売 切干大根ベーコン炒煮 サラダ</p> <p>エネルギー 501 kcal 蛋白質 28.2 g 食塩 3.0 g</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>14</p> <p>豚カツ玉子あんかけ いかステーキ マロニー和風炒め 和え物</p> <p>エネルギー 419 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 3.1 g</p> </div> </div>					15 おまかせ 
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>17</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; color: red;">海の日</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>18</p> <p>ハンバーグ えびフライ もち巾着煮 越前玉子 サラダ</p> <p>エネルギー 613 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.4 g</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>19</p> <p>鯖味噌漬焼 かにかま天ぷら 鶏つくね がんも・竹輪煮 和え物</p> <p>エネルギー 481 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 3.6 g</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>20</p> <p>えびカツ チーズオムレツ ウインナー 筍・わかめ煮 和え物</p> <p>エネルギー 410 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 3.2 g</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>21</p> <p>鯖西京漬焼 五目炊込ごはん 春巻 厚焼玉子 ビーフンたらこソテー サラダ</p> <p>エネルギー 550 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 1.3 g</p> </div> </div>					22 おまかせ 
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>24</p> <p>ぶりペッパーソテー キーマカレーコロッケ ハムソテー 五目ひじき煮 ロールキャベツトマト煮</p> <p>エネルギー 532 kcal 蛋白質 28.6 g 食塩 4.2 g</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>25</p> <p>若鶏香揚香醋ソース いか味噌漬焼 ウインナー 金平牛蒡 和え物</p> <p>エネルギー 497 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 2.8 g</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>26</p> <p>豚肉生姜焼 鱈フライ 野菜オムレツ すき昆布煮 筍焼売 和え物</p> <p>エネルギー 457 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 4.1 g</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>27</p> <p>牛丼風煮 玉子焼 黒はんぺんフライ サラダ</p> <p>エネルギー 493 kcal 蛋白質 27.1 g 食塩 2.4 g</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>28</p> <p>鯖塩焼 いか天ぷら 野菜入鶏つくね 里芋・さつま煮 肉焼売 和え物</p> <p>エネルギー 577 kcal 蛋白質 28.8 g 食塩 3.0 g</p> </div> </div>					29 おまかせ 
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>31</p> <p>白身魚照焼 かき揚 肉団子 蓮根胡麻金平 サラダ</p> <p>エネルギー 447 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.0 g</p> </div> <div style="width: 15%; text-align: center;">  </div> </div>					

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 (7日(金))	小盛	320kcal	5.7g
	普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込 (21日(金))	小盛	328kcal	6.0g
	普通	416kcal	7.6g
	大盛	503kcal	9.2g

グリーンピース

えんどうの未熟果、グリーンピースは炒飯や焼売の彩りというイメージがありますが、さやえんどうと同様、栄養価の高い野菜です。
缶詰や冷凍食品として1年中流通していますが、やはり春から初夏の旬の味わいは格別。たっぷり使った炒め物やスープがおすすりです。

茹で方

塩を少々入れた水にグリーンピースを入れ火にかけ、沸騰したら中火で2〜3分茹でる。急に冷ますとしわが寄るので、ゆで汁の煮水を細く流し入れながらゆっくり冷ますこと。



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