

7月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
					1 鯖西京焼 野菜かき揚げ つくね串 五目巾着煮 ウインナーオムレツ エネルギー 401 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 1.3 g
  					
3 メンチカツ 野菜ひじき豆腐焼 ウインナー玉子巻 マロニー中華炒め 野菜焼売 エネルギー 417 kcal 蛋白質 15.5 g 食塩 3.1 g	4 赤魚粕漬焼 春巻 厚焼玉子 五目ひじき煮 肉団子 エネルギー 401 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 3.7 g	5 豚肉味噌だれ焼 中華玉子 いかリングフライ すき昆布煮 南瓜焼売 エネルギー 396 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 3.4 g	6 鶏竜田揚 玉子ロール メンマ野菜ソテー 枝豆がんも エネルギー 401 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.3 g	7 銀鮭塩焼 七福米入ごはん 野菜入つくね 野菜かき揚げ ポテト金平 さつま揚煮 エネルギー 354 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.3 g	8 ロース豚カツ味噌だれ 秋刀魚塩焼 麻婆豆腐 エネルギー 423 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.1 g
10 鶏味噌漬焼 いかカレーカツ 蓮根胡麻金平 枝豆腐 エネルギー 458 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.1 g	11 白身魚フライ ハムチーズピカタ 肉団子 たこさつま・がんも煮 かに焼売 エネルギー 381 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 4.1 g	12 トマト煮込ハンバーグ オムレツ 金平牛蒡 かにクリーミィコロケ エネルギー 439 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.1 g	13 ホッケ塩焼 蓮根肉詰フライ だし巻玉子 切干大根ベーコン炒煮 肉団子 エネルギー 422 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.3 g	14 豚カツ玉子あなかけ いかステーキ コーン焼売 マロニー和風炒め 高野豆腐煮 エネルギー 444 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 2.8 g	15 白身魚西京漬焼 鶏天ぷら さつま揚煮 焼売 がんも煮 エネルギー 371 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.5 g
17 海の日	18 鶏たれ焼 鰯タルタルフライ ウインナー もち巾着煮 越前玉子 エネルギー 458 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.1 g	19 鯖味噌煮 かにかまフライ 鶏つくね がんも・竹輪煮 豆腐焼売 エネルギー 469 kcal 蛋白質 27.3 g 食塩 3.6 g	20 ヒレカツ 鰯塩焼 筍・わかめ煮 さつま揚煮 エネルギー 340 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 2.6 g	21 鯖醤油みりん漬 五目炊込ごはん 竹輪チーズ磯辺揚 つくね串 ピーマンたらこソテー 厚焼玉子 エネルギー 330 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 1.5 g	22 チキンカツみぞれなめ草 ほっけ塩焼 ほうれん草焼売 麻婆豆腐 エネルギー 387 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 3.3 g
24 ぶりペッパーソテー キーマカレーコロケ ねぎ玉子ロール 五目ひじき煮 肉焼売 エネルギー 375 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.5 g	25 若鶏香揚香醋ソース えびバーグ ウインナー 金平牛蒡 厚揚煮 エネルギー 452 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 2.4 g	26 豚肉生姜焼 野菜オムレツ いかリングフライ すき昆布煮 筍焼売 エネルギー 379 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 3.9 g	27 えびカツ 野菜ひじき豆腐焼 ウインナー 切干大根炒め かにツナサラダ エネルギー 378 kcal 蛋白質 15.6 g 食塩 2.0 g	28 鯖塩焼 いか天ぷら 野菜入鶏つくね 里芋・さつま煮 越前玉子 エネルギー 442 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.1 g	29 メンチカツ かじきまぐろバター焼 ほうれん草焼売 麻婆豆腐 ねぎ玉子ロール エネルギー 458 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 2.6 g
31 白身みりん醤油漬焼 かき揚げ かに焼売 蓮根胡麻金平 肉団子 エネルギー 372 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 2.7 g					

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 (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	1.4g
	普通 416kcal	7.6g	1.6g
	大盛 503kcal	9.2g	2.0g

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めです。

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