

7月 ゆりランチ 献立表

| 月 3 | 火 4 | 水 5 | 木 6 | 金 7 |
|---|--|--|--|---|
| 白身魚西京漬焼 いか天ぷら だし巻玉子 マロニー中華炒め | 豆腐野菜ハンバーグ 鮭キャベツメンチカツ 五目ひじき煮 | 白身魚天ぷら チキンステーキ すき昆布煮 | 鯖塩焼 鶏肉八幡巻 竹輪チーズ磯辺揚 メンマ野菜ソテー | ロース豚カツ 七福米入ごはん オムレツ ポテト金平 |
| エネルギー 369 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.7 g | エネルギー 346 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.8 g | エネルギー 335 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 3.3 g | エネルギー 364 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.8 g | エネルギー 336 kcal 蛋白質 13.6 g 食塩 2.4 g |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| えびカツ チーズ入つくね焼 蓮根胡麻金平 | 豚肉味噌だれ焼 ほたて風味フライ たこさつま・がんも煮 | 鯖ソテー ハムマヨ玉子フライ えび焼売 金平牛蒡 | 梅チキンカツ いわしハンバーグ 切干大根ベーコン炒煮 | 赤魚西京漬焼 野菜鶏つくね かき揚 マロニー和風炒め |
| エネルギー 381 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 2.7 g | エネルギー 407 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 3.6 g | エネルギー 408 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 2.4 g | エネルギー 449 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 2.7 g | エネルギー 333 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 2.7 g |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| | 銀鮭塩焼 ピーマン肉詰フライ えび焼売 もち巾着煮 | メンチカツ チーズオムレツ がんも・竹輪煮 | ぶりソテー 肉味噌フライ 筍・わかめ煮 | 鶏唐揚 五目炊込ごはん 菜の花玉子焼 ビーフンたらこソテー |
| | エネルギー 461 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 3.5 g | エネルギー 388 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 3.1 g | エネルギー 300 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 2.8 g | エネルギー 393 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 2.8 g |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 鶏たれ焼 玉子サラダフライ 五目ひじき煮 | 白身魚ムニエル カルビ風メンチ 肉団子 金平牛蒡 | サーモンフライ 野菜豆腐焼 ウインナー すき昆布煮 | ハンバーグ いかフライ 切干大根炒め | チキンカツみぞれナメ草 玉子焼 里芋・さつま煮 |
| エネルギー 427 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2.6 g | エネルギー 354 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.4 g | エネルギー 331 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 2.5 g | エネルギー 403 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 2.8 g | エネルギー 399 kcal 蛋白質 15.8 g 食塩 2.6 g |
| 31 | | | | |
| カレーコロッケ 和風ハンバーグ 蓮根胡麻金平 | | | | |
| エネルギー 337 kcal 蛋白質 15.6 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時までにお召上がりください。

とうもろこし

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。飼料やサラダ油はもちろんのこと、でんぷんから作られるコーンスターチは製紙や繊維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ご栽培の用土になります。

粒の根元は栄養豊富！！

胚芽の部分にはビタミンB₁、B₂、E、食物繊維、鉄、亜鉛などといった栄養が多く含まれています。ナイフなどで実をこそぎ落とすと、せっかくの部分が無駄になることになるので、はずすときは丁寧に。



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 |



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