

7月 夕食 献立表



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
チキンスパイス焼 えびフライ 切干大根煮 海鮮焼売	白身魚西京漬焼 野菜かき揚げ 麻婆豆腐 肉団子 ウインナーオムレツ	豚カツ 玉子あんかけ いか味噌漬焼 蓮根胡麻金平 かに焼売	銀鮭塩焼 鶏天 金平牛蒡 肉焼売 玉こん煮	豚ロースたれ焼 いかカレーカツ マロニー中華炒め 厚揚げ生姜焼
エネルギー 472 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 366 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 2.6 g	エネルギー 380 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 29.6 g 食塩 2.5 g
10	11	12	13	14
ほっけ塩焼 チキン南蛮 三色野菜揚 筍土佐煮 五目玉子焼	ハンバーグ ウインナーオムレツ いかリングフライ 切干大根煮 枝豆焼売	ヒレカツ えびバーグ すき昆布煮 厚揚げ生姜焼	鯖塩焼 つくね焼 麻婆豆腐 旬菜玉子焼	鶏味噌漬焼 ポテトフライ 五目ひじき煮 肉焼売
エネルギー 368 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.5 g	エネルギー 405 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 2.3 g
17	18	19	20	21
海の日	鯖味噌煮 肉団子 揚げ餃子 金平牛蒡 厚焼玉子	チキン香揚 香醋ソース オムレツ すき昆布煮 かに焼売	鯖バジル風味焼 ごぼうメンチ 枝豆がんも 海鮮焼売	タンドリーチキン いかリングフライ 味噌田楽(厚揚げ・ソニヤカ) 焼はんぺん
	エネルギー 401 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 7.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー 301 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 2.1 g
24	25	26	27	28
赤魚ソテー 梅チーズメンチ かに焼売 ジャーマンポテト 厚焼玉子	鶏竜田揚 ウインナー玉子巻 マロニー中華炒め 玉こん煮	豚ロースたれ焼 野菜オムレツ 里芋・花さつま煮 塩焼そば	銀鮭塩焼 いか天ぷら そぼろ春雨 肉団子	ハンバーグ えびフライ 金平牛蒡 ねぎ玉子ロール
エネルギー 399 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 2.3 g	エネルギー 347 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 379 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 3.4 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 2.6 g
31				
鮭ムニエル えびカツ 筍土佐煮 肉団子				
エネルギー 356 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 2.7 g				

海の日



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。

- ・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、お早目にお召し上がりください。

表示されている栄養価は主食分を除きます。

	エネルギー	たんぱく質
小盛	320kcal	5.5g
普通盛	412kcal	7.0g
大盛	481kcal	8.2g



武蔵野

お料理
(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