

8月 あじさいランチ 献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	牛丼風煮 えびバーグ 三色野菜揚 枝豆焼売 サラダ エネルギー 584 kcal 蛋白質 30.5 g 食塩 2.4 g	ハンバーグトマトソース かにクリームコロッケ もち巾着煮 和え物 エネルギー 476 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.5 g	豚肉生姜焼 中華玉子焼 白身魚天ぷら がんも・竹輪煮 野菜焼売 和え物 エネルギー 531 kcal 蛋白質 27.5 g 食塩 4.4 g	鮭ソテー 七福米入ごはん 野菜かき揚 つくね 厚焼玉子 すき昆布煮 エネルギー 360 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.0 g	おまかせ 
	7	8	9	10	11
チキンスパイ焼き 鮭キャベツメンチ 五目玉子焼 ビーフンカレーソテー サラダ エネルギー 555 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 3.6 g	赤魚ソテー ピーマン肉詰フライ ウインナー さつま揚げ煮 メンマ野菜ソテー 和え物 エネルギー 403 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.0 g	ヒレカツ味噌たれ 旬菜玉子焼 もち巾着煮 和え物 エネルギー 475 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 3.2 g	白身魚みりん醤油焼 鶏つくね かき揚 厚焼玉子 すき昆布煮 サラダ エネルギー 407 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 4.1 g	山の日	夏季休業
14	15	16	17	18	19
夏季休業	夏季休業	えびカツ いか味噌漬焼 ハムソテー 蓮根胡麻金平 和え物 エネルギー 475 kcal 蛋白質 27.9 g 食塩 3.8 g	牛焼肉 野菜コロッケ 金平牛蒡 サラダ エネルギー 499 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.0 g	鱈フライ タンドリーチキン ポテト金平 野菜焼売 和え物 エネルギー 474 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 3.1 g	おまかせ 
21	22	23	24	25	26
鶏たれ焼 魚肉ソーセージチーズカツ がんも・竹輪煮 和え物 エネルギー 494 kcal 蛋白質 27.5 g 食塩 2.9 g	かじきまぐろムニエル ハムカレーフライ いか海苔巻揚 すき昆布煮 和え物 エネルギー 429 kcal 蛋白質 29.9 g 食塩 3.0 g	鯖味噌漬焼 鶏つくね かにかまフライ 筍昆布煮 ロールキャベツトマト煮 エネルギー 407 kcal 蛋白質 28.0 g 食塩 3.7 g	豚肉味噌だれ焼 中華玉子焼 いか天ぷら メンマ野菜ソテー 高野豆腐煮 サラダ エネルギー 435 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩 3.8 g	白身魚西京漬焼 野菜かき揚 鶏つくね ビーフンたらこソテー 和え物 エネルギー 383 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.3 g	おまかせ 
28	29	30	31		
豚カツ玉子あんかけ えびバーグ 五目ひじき煮 筍焼売 サラダ エネルギー 504 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 3.3 g	ぶりペッパーソテー はんぺんチーズフライ 厚焼玉子 鶏肉八幡巻 筍昆布煮 和え物 エネルギー 515 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 3.6 g	鮭ムニエルタルタルソース すきやき風コロッケ だし巻玉子 蓮根胡麻金平 塩焼そば エネルギー 491 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.1 g	鶏唐揚黒酢ソース いか味噌漬焼 たこさつま煮 サラダ エネルギー 525 kcal 蛋白質 31.4 g 食塩 4.1 g		

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 (4日(金))	小盛	320kcal	5.7g
	普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g

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。

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



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