

8月 さくらランチ 献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	えびカツ チーズ入つくね焼 ウインナー マロニー中華炒め がんも煮	トマト煮込ハンバーグ オムレツ もち巾着煮 かにクリームコロッケ	豚肉生姜焼 中華玉子焼 白身天ぷら がんも・竹輪煮 野菜焼売	銀鮭塩焼 七福米入ごはん 野菜かき揚げ つくね串 すき昆布煮 厚焼玉子	鯖ソテー 梅風味メンチカツ 越前玉子 麻婆豆腐
	エネルギー 455 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.8 g	エネルギー 349 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 360 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 2.6 g
7	8	9	10	11	12
鶏味噌漬焼 鮭キャベツメンチ コーン焼売 ビーフンカレーソテー 五目玉子焼	赤魚ソテー ピーマン肉詰フライ ウインナー メンマ野菜ソテー さつま揚げ	ヒレカツ 野菜豆腐ステーキ 五目ひじき煮 旬菜玉子焼	白身魚みりん醤油焼 鶏つくね チーズ竹輪磯辺天 すき昆布煮 海鮮焼売		
エネルギー 485 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.5 g	エネルギー 344 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 314 kcal 蛋白質 12.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 325 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.9 g		
14	15	16	17	18	19
		メンチカツ いか味噌漬焼 枝豆腐 蓮根胡麻金平 めかぶ	鯖ソテー ハムカツ ほうれん草えび焼売 金平牛蒡 厚焼玉子	鶏竜田揚 鱈塩焼 ポテト金平 野菜焼売	銀鮭塩焼 かき揚げ 鶏つくね 里芋鶏そぼろかけ かに焼売
		エネルギー 347 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 27.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.2 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.5 g
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 コーン焼売	かじきまぐろムニエル ハムカレーフライ ねぎ玉子ロール すき昆布煮 肉団子	鯖味噌煮 かにかまフライ だし巻玉子 旬昆布煮 鶏つくね	豚肉味噌だれ焼 中華玉子焼 メンマ野菜ソテー 高野豆腐煮	白身魚西京漬焼 野菜かき揚げ 鶏つくね ビーフンたらこソテー 海鮮焼売	チキンカツみぞれなめ茸 ホッケ塩焼 麻婆豆腐
エネルギー 452 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 368 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.2 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.4 g	エネルギー 353 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.4 g	エネルギー 373 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 3.3 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 3.7 g
28	29	30	31		
豚カツ玉子あんかけ えびバーグ ウインナー 五目ひじき煮 筍焼売	ぶりソテー はんぺんチーズフライ 厚焼玉子 旬昆布煮 鶏肉八幡巻	豆腐野菜ハンバーグ 秋刀魚竜田揚 だし巻玉子 蓮根胡麻金平 さつま揚げ	鶏唐揚黒酢ソース いか味噌漬焼 たこさつま煮 肉焼売		
エネルギー 422 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 345 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.6 g	エネルギー 356 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 3.8 g	エネルギー 452 kcal 蛋白質 27.0 g 食塩 3.8 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

HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索