

8月 ゆりランチ 献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	豚肉味噌だれ焼 ほたて風味フライ マロニー中華炒め	鯖ソテー かき揚 肉焼売 もち巾着煮	タンドリーチキン 鱈メンチカツ がんも・竹輪煮	ロース豚カツ 七福米入ごはん いか味噌漬焼 すき昆布煮
	エネルギー 437 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 378 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.4 g	エネルギー 305 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.7 g
7	8	9	10	11
ぶりペッパーソテー 明太マヨコロック ビーフンカレーソテー	メンチカツ カレーオムレツ えび焼売 メンマ野菜ソテー	鯖塩焼 竹輪チーズ磯辺天 厚焼玉子 もち巾着煮	鶏唐揚黒酢ソース いかさつま焼 すき昆布煮	
エネルギー 393 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 3.8 g	エネルギー 360 kcal 蛋白質 14.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.4 g	エネルギー 368 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 3.8 g	
14	15	16	17	18
		白身魚みりん醤油焼 かき揚 野菜入つくね 蓮根胡麻金平	豚肉生姜焼 はんぺんフライ 金平牛蒡	えびカツ チキン南蛮 ポテト金平
		エネルギー 357 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 397 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 403 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 3.1 g
21	22	23	24	25
ほっけ塩焼 鶏天ぷら 厚焼玉子 がんも・竹輪煮	トマト煮込ハンバーグ オムレツ すき昆布煮	鶏たれ焼 チーズクリームコロック 筍昆布煮	サーモンフライ ミートオムレツ メンマ野菜ソテー	鶏竜田揚おろしソース 野菜豆腐焼 ビーフンたらこソテー
エネルギー 312 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.8 g	エネルギー 346 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 339 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 378 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 3.3 g
28	29	30	31	
赤魚西京漬焼 いか天ぷら 肉焼売 五目ひじき煮	ねぎ塩チキンカツ 鱈バーグ ウインナー 筍昆布煮	銀鮭塩焼 すき焼風コロック 蓮根胡麻金平	豚肉生姜焼 白身魚フライ たこさつま煮	
エネルギー 309 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 2.9 g	エネルギー 315 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 386 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.4 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。

お手軽シーザーサラダドレッシングレシピ

アンチョビ	2枚
バルメザンチーズ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1
酢・牛乳	各大さじ1
すりおろしにんにく	少々
こしょう	少々

アンチョビをみじん切りにし、全ての材料を混ぜ合わせて出来上がり。
夏野菜が美味しい季節です。自家製ドレッシングで野菜をモリモリ食べて、夏をのりきりましょう！！






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