

8月 夕食 献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	豚カツ 玉子あんかけ	チキンスライス焼	白身魚照焼	梅チキンカツ あじ塩焼
	いかステーキ えび焼売 蓮根胡麻金平 厚揚げ生姜焼	かにかまフライ 麻婆豆腐 南瓜焼売	厚焼玉子 かき揚 里芋・さつま煮 肉団子	越前玉子 ビーフソテー 玉こん煮
	エネルギー 429 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー 484 kcal 蛋白質 29.7 g 食塩 2.5 g	エネルギー 353 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 2.6 g
7	8	9	10	11
銀鮭塩焼	ハンバーグ えびフライ	豚ロースたれ焼 白身魚天ぷら	鯖バジルソテー 春巻	
つくね串 旬菜玉子焼 筍土佐煮 ポテトフライ	オムレツ すき昆布煮 がんも煮	金平牛蒡 五目玉子焼	ウインナー がんも・竹輪煮 鶏肉八幡巻	
エネルギー 402 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 405 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.4 g	エネルギー 346 kcal 蛋白質 27.4 g 食塩 2.0 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.3 g	
14	15	16	17	18
		赤魚西京漬焼	タンドリーチキン	鯖味噌煮
		かき揚 五目玉子焼 蓮根金平 肉団子	野菜コロッケ 味噌田楽(コシヤク・里芋) 海鮮焼売	三色野菜揚 ねぎ玉子ロール 五目ひじき煮 肉団子
		エネルギー 376 kcal 蛋白質 17.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 368 kcal 蛋白質 17.0 g 食塩 1.9 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 2.6 g
21	22	23	24	25
鮭ムニエル 肉巻チーズフライ	デミグラス 煮込ハンバーグ	白身魚西京漬焼 鶏天ぷら	ヒレカツ	若鶏醤油香揚げおろしポン酢 秋刀魚塩焼
筍煮 海鮮焼売	いかフライ 金平牛蒡 焼はんぺん	蓮根胡麻金平 肉団子	野菜オムレツ メンマ野菜ソテー 高野豆腐煮	肉焼売 がんも・竹輪煮 ウインナー玉子巻
エネルギー 411 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 3.1 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 369 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 2.1 g	エネルギー 366 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 1.9 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 2.9 g
28	29	30	31	
鯖塩焼	豚ロースたれ焼	鶏竜田揚げおろしポン酢 鯨塩焼	豆腐ハンバーグチリソース 秋刀魚竜田揚	
かにかまフライ だし巻玉子 そばろ春雨 肉団子	白身魚天ぷら すき昆布煮 越前玉子	マロニー中華炒め 厚焼玉子	ウインナー 切干大根煮 鶏肉八幡巻	
エネルギー 428 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 3.9 g	エネルギー 364 kcal 蛋白質 27.8 g 食塩 3.6 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 2.4 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 3.8 g	

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

・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。

お手軽シーザーサラダレッシングレシピ

アンチョビ	2枚
バルメザンチース	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

お料理 武蔵野

検索