

# 8月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木 1	金 2	土 3
  			<b>鮭塩焼</b> <b>ささみ天ぷら</b> 肉焼売 筍・わかめ煮 厚焼玉子	<b>豚ロースたれ焼</b> <b>まぐろカツ</b> がんも・竹輪煮 海鮮チヂミ	<b>チキンステーキ</b> トマトソース ウィナー 麻婆豆腐 秋刀魚梅肉大葉フライ
			エネルギー 308 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 1.4 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 31.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 31.7 g 食塩 2.3 g
5	6	7	8	9	10
<b>鶏竜田揚</b> <b>ほっけ塩焼</b> たこさつま・がんも煮 五目玉子焼	<b>鯖みりん醤油漬焼</b> いなり餃子 だし巻玉子 ビーフンカレーソーテ ほたて風味フライ	<b>ヒレカツ</b> いか味噌漬焼 もち巾着煮 五目玉子焼	<b>トマト煮込ハンバーグ</b> オムレツ 五目ひじき煮 鱈大葉フライ	<b>白身魚西京漬焼</b> 七福米入ごはん ウィナー巻煮 かにかま天ぷら すき昆布煮 肉団子	<b>鯖竜田揚甘酢あんかけ</b> 玉子ロール焼 焼ポテト 蒸鶏青菜和え 海鮮焼売
エネルギー 424 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 4.0 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.4 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 355 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.3 g	エネルギー 332 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.5 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.0 g
12	13	14	15	16	17
山の日	夏期休業	夏期休業	夏期休業	<b>豚ロースたれ焼</b> <b>ツナマヨコーンフライ</b> 蓮根胡麻金平 野菜焼売	<b>鶏竜田揚</b> <b>秋刀魚塩焼</b> 麻婆豆腐 水餃子
				エネルギー 408 kcal 蛋白質 27.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 369 kcal 蛋白質 27.3 g 食塩 3.5 g
19	20	21	22	23	24
<b>白身魚みりん醤油漬焼</b> かき揚 鶏つくね ビーフンたらこソーテ 海鮮焼売	<b>豆腐野菜ハンバーグ</b> <b>牛肉野菜炒め</b> がんも・竹輪煮 コロッケ	<b>鯖味噌煮</b> 竹輪磯辺天 だし巻玉子 筍・わかめ煮 ビーマン肉詰焼	<b>鶏竜田揚</b> <b>鱈塩焼</b> 切干大根炒め 焼はんぺん	<b>赤魚ソーテ</b> <b>メンチカツ</b> ねぎ玉子ロール マロニー中華炒め 水餃子	<b>チキンソーテ</b> カレーソース オムレツ 春雨サラダ こんにやくピリ辛煮 コロッケ
エネルギー 404 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 429 kcal 蛋白質 29.1 g 食塩 4.0 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 369 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.0 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 2.4 g
26	27	28	29	30	31
<b>豚カツ</b> いかステーキ ウィナー 筍エリンギ中華炒め 枝豆焼売	<b>鯖塩焼</b> 春巻 だし巻玉子 すり身豆腐煮 チリ肉団子	<b>白身魚フライ</b> <b>豚肉生姜焼</b> 蓮根胡麻金平 焼ポテト	<b>鶏照焼</b> いかフライ ねぎ玉子ロール マロニー和風炒め 二色巻煮	<b>鯖ソーテ</b> <b>焼肉風メンチカツ</b> 五目ひじき煮 海鮮チヂミ	<b>カレーコロッケ</b> <b>豚ロースソーテ</b> 麻婆豆腐 がんも煮
エネルギー 408 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 2.3 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 2.8 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 432 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.7 g

献立表は、おかずのみの栄養素の数値を記載致します。  
 ごはんの栄養素は以下の通りです。

	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	小盛	320kcal	5.7g
	【9日(金)】普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g

- ・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。

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します。

## 昆布の効果

昆布の1/3は、食物繊維。昆布のネバネバ成分の水溶性食物繊維が、糖質や脂質の吸収を抑え、コレステロールを溜まりにくくしてくれます。

甲状腺ホルモンが不足すると、肌がカサカサしやすくなります。甲状腺ホルモンの原料となるヨウ素が豊富に含まれており、適度な摂取は、肌の新陳代謝を活発にします。

昆布料理といえば、煮物が思い浮かびますが、お手軽に摂取したい方には、とろろ昆布をおすすめします。味噌汁や、うどん、そばなどに加えて、昆布を積極的に摂取してみたいかがでしょうか。



御料理 **武蔵野**



(協同組合武蔵野給食センター)

TEL (0120)634-055

FAX (0120)634-056

HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索

