

🍁 9月 さくらランチ 献立表 🍁

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
ハンバーグ おろしポン酢 いかフライ もち巾着煮 厚焼き玉子	豚肉生姜野菜炒め 秋刀魚竜田揚 だし巻玉子 ポテト金平	赤魚バジルソテー ソーセージカツ メンマ野菜ソテー 枝豆がんも煮	鶏竜田揚わさびソース 鱈塩焼 がんも煮 野菜焼売	鮭塩焼 七福米入ごはん 春巻 だし巻玉子 金平牛蒡 肉団子	チキンカツおろしポン酢 秋刀魚塩焼 春雨サラダ こんにゃくピリ辛煮
エネルギー 439 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 362 kcal 蛋白質 26.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 3.3 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.8 g
9	10	11	12	13	14
白身魚ソテー 肉詰ピーマンフライ ビーフンソテー かに焼売	鶏味噌漬焼 ベーコンキャベツフライ 揚カレーボール 蓮根胡麻金平 厚焼き玉子	えびカツ 鮭ハンバーグ 筍・わかめ煮 ねぎ玉子ロール	鱈ソテー 焼肉風メンチカツ ウインナー さつま揚煮 肉団子	豚ロースたれ焼 野菜コロック すき昆布煮 だし巻玉子	鯖竜田揚甘酢あんかけ ロール玉子焼 蒸し鶏ほうれん草和え 枝豆がんも煮
エネルギー 377 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.0 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 323 kcal 蛋白質 32.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 4.4 g	エネルギー 356 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.0 g	エネルギー 378 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 2.8 g
16	17	18	19	20	21
敬老の日	鶏唐揚中華ねぎソース 秋刀魚塩焼 絹揚・花さつま煮 南瓜焼売	鯖味噌煮 竹輪磯辺揚 筍昆布煮 肉団子	野菜入つくね たらカツ 五目ひじき煮 高菜入饅頭	ヒレカツ 塩ます 金平牛蒡 高野豆腐煮	チキンステーキ トマトソース 焼ポテト オムレツ 麻婆豆腐 秋刀魚梅肉大葉フライ
	エネルギー 491 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー 363 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 375 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 2.1 g	エネルギー 340 kcal 蛋白質 32.3 g 食塩 2.5 g
23	24	25	26	27	28
秋分の日	チキンたれ焼 鮭タルタルフライ ビーフンたらこソテー 枝豆焼売	白身魚みりん醤油焼 野菜豆腐揚 チリ肉団子 ポテト金平 海鮮焼売	トマト煮込ハンバーグ オムレツ 蓮根胡麻金平 ポテトフライ	鯖塩焼 五目炊込ごはん ささみフライ 旬菜玉子焼 すき昆布煮 肉団子	鱈フライ 豚味噌野菜炒め 春雨サラダ こんにゃくピリ辛煮
	エネルギー 468 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.2 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 4.5 g	エネルギー 334 kcal 蛋白質 16.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 3.4 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 3.8 g
30	鶏竜田揚わさびソース いか味噌漬焼 筍エリンギ中華炒め 高菜入饅頭   				
エネルギー 437 kcal 蛋白質 24.6 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
七福米	小盛	481kcal	8.2g
	大盛	320kcal	5.7g
【6日(金)】	普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	5.9g
炊込	小盛	328kcal	6.9g
	普通	416kcal	7.6g
【27日(金)】	小盛	416kcal	7.6g
	大盛	503kcal	9.2g

- 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、午後1時までにお召上がりください。

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。

ごぼう

ごぼうに含まれる繊維質などは、便秘の解消、整腸、動脈硬化やがんの予防などに効果があります。また、血糖値を下げる働きがあるイヌリンが含まれ、糖尿病にも有効だといわれています。

水にさらさない！

水にさらすと出る色は、ポリフェノール。皮につまったらうまみ成分も抜けてしまうので、アク抜きは必要ありません。ごぼうのポリフェノールには、においを消す効果があるため、肉や魚と一緒に調理すると効果を発揮できます。

また、ごぼうの香りやうまみは皮の部分に含まれているので、泥や汚れはたわしなどでこすってよく洗う程度で十分です。



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