

🍁 9月 ゆりランチ 献立表 🍁

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
たらカツわさびソース つくね大葉巻 もち巾着煮	ぶりペッパーオイルソテー ベーコンマスタードフライ ポテト金平	鶏唐揚 いわしバーグ メンマ野菜ソテー	鯖ソテー 味噌メンチカツ えび焼売 がんも煮	えびカツ 七福米入ごはん ハムチーズピカタ 金平牛蒡
エネルギー 388 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 2.6 g
9	10	11	12	13
ハンバーグ えびフライ ビーフソテー がんも煮	豚カツおろしポン酢 オムレツ 蓮根胡麻金平	豚肉味噌だれ焼 豆腐野菜揚 筍・わかめ煮	チキンたれ焼 カレーコロッケ えび焼売 さつま揚煮	鯖塩焼 ピーマン肉詰フライ すき昆布煮
エネルギー 352 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.3 g	エネルギー 328 kcal 蛋白質 14.0 g 食塩 2.0 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 4.2 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.6 g
16	17	18	19	20
敬老の日 	白身魚みりん醤油焼 竹輪磯辺天 ねぎ玉子ロール 絹揚・花さつま煮	牛肉コロッケ チキンステーキ 筍昆布煮	サーモンフライ チーズオムレツ 五目ひじき煮	チキン竜田揚 おろしポン酢 野菜ひじき豆腐焼 金平牛蒡
	エネルギー 305 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 15.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 354 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 3.3 g	エネルギー 360 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 2.5 g
23	24	25	26	27
秋分の日 	チーズハンバーグ はんぺんフライ ビーフんたらこソテー	豚肉生姜焼 いか野菜カツ ポテト金平	鯖みりん醤油漬焼 揚餃子 蓮根胡麻金平	チキンカツ 五目炊込ごはん 秋刀魚塩焼 すき昆布煮
	エネルギー 360 kcal 蛋白質 14.8 g 食塩 2.4 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 4.9 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.0 g	エネルギー 417 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.1 g
30	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>キャベツメンチカツ わさびソース</p> <p>鮭ハンバーグ 筍エリンギ中華炒め</p> <p>エネルギー 376 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 3.0 g</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>			

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。

白米	小盛	エネルギー	たんぱく質	食塩
	普通	320kcal	5.5g	—
	大盛	412kcal	7.0g	—
七福米	小盛	481kcal	8.2g	—
〔6日(金)〕	普通	320kcal	5.7g	—
	大盛	407kcal	7.2g	—
炊込	小盛	480kcal	8.6g	—
〔27日(金)〕	普通	328kcal	6.0g	1.4g
	大盛	416kcal	7.6g	1.6g
	普通	503kcal	9.2g	2.0g

- ・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。

サラダを食べる習慣は、狩猟主体の民族だった古代ヨーロッパ人たちが、野山に自生するハーブを薬として食べたことから始まったと言われています。
肉と野菜の関係は、栄養学的にみると、肉は酸性、生野菜のサラダはアルカリ性。酸性の肉料理とアルカリ性のサラダを摂ることでバランスが取れるのです。

手作りドレッシングでもっと生野菜：青じそオイル
〔材料〕青じそ20枚 オリーブオイル100cc 塩小さじ1/2
①青じそをみじん切りにする。
②すべての材料をよく混ぜ合わせる。



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