

8月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
<p>・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。</p> <p>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。</p>					1 ローストサラダチキン オムレツ チーズ春巻 厚揚げそぼろあんかけ 海鮮チヂミ エネルギー 465 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 3.7 g
3 赤魚バター焼 えびフライ 肉団子 たこさつま揚・がんも煮 こんにゃくステーキ エネルギー 335 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.7 g	4 梅しそチキンカツ いか味噌漬焼 筍エリンギ中華炒め 海鮮焼売 エネルギー 348 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.5 g	5 牛焼肉 野菜豆腐焼 白身魚フライ 五目ひじき煮 筍焼売 エネルギー 434 kcal 蛋白質 28.2 g 食塩 2.6 g	6 トマト煮込ハンバーグ オムレツ 金平牛蒡 鱈大葉フライ エネルギー 390 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.2 g	7 鮭ソテー 七福米入ごはん ベーコンたっぷりフライ つくね串 大根金平 厚焼玉子 エネルギー 353 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 2.8 g	8 鶏唐揚ツンジャースソース 秋刀魚塩焼 里芋・さつま揚煮 海鮮焼売 エネルギー 611 kcal 蛋白質 28.1 g 食塩 3.6 g
10 山の日	11 鯖みりん醤油漬焼 春巻 軟骨入つくね 筍・ふき煮 だし巻玉子 エネルギー 356 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 3.6 g	12 豚ロースたれ焼 鯨フライ がんも・竹輪煮 厚焼玉子 エネルギー 383 kcal 蛋白質 32.6 g 食塩 3.4 g	13 夏季休業	14 夏季休業	15 夏季休業
17 チーズハンバーグ ピザ風コロッケ マロニー中華炒め 海鮮焼売 エネルギー 370 kcal 蛋白質 15.4 g 食塩 3.4 g	18 えびフライ ヒレカツ オムレツ 切干大根炒め 肉団子 エネルギー 394 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 2.7 g	19 鯖味噌煮 竹輪磯辺天ぷら 軟骨入つくね焼 金平牛蒡 だし巻玉子 エネルギー 408 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.4 g	20 鶏竜田揚 いかステーキ 肉焼売 枝豆がんも煮 焼はんぺん エネルギー 418 kcal 蛋白質 26.0 g 食塩 3.6 g	21 牛カツ 赤魚ソテー ウインナー ビーフンたらこソテー こんにゃくステーキ エネルギー 400 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.0 g	22 鯖竜田揚 チキンステーキ ウインナー 厚揚げそぼろあんかけ 厚焼玉子 エネルギー 496 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩 3.4 g
24 豚カツ 秋刀魚塩焼 だし巻玉子 もち巾着煮 枝豆焼売 エネルギー 497 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.3 g	25 鯖塩焼 鶏天 肉焼売 メンマ野菜ソテー ねぎ玉子ロール エネルギー 406 kcal 蛋白質 28.2 g 食塩 2.9 g	26 牛焼肉 鯨フライ ロール玉子 蓮根胡麻金平 海鮮焼売 エネルギー 447 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 2.1 g	27 鶏照焼 サーモンフライ 肉焼売 ポテト金平 さつま揚煮 エネルギー 477 kcal 蛋白質 28.3 g 食塩 3.4 g	28 まろろケイジャンソース焼 親子メンチカツ 肉焼売 マロニー和風炒め 肉団子 エネルギー 451 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 3.3 g	29 ハムポテト玉子サラダ包み揚 鮭バターソテー 南瓜そぼろあんかけ 厚焼玉子 エネルギー 387 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 2.0 g

31 鶏竜田揚 ほっけ塩焼 がんも・竹輪煮 高菜入饅頭 エネルギー 426 kcal 蛋白質 26.6 g 食塩 4.4 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	—
	【7日(金)】普通	407kcal	7.2g	—
	大盛	480kcal	8.6g	—



ピーマン

栄養価は抜群で、ビタミンCの含有量はトマトの4倍です。ピーマンのにおいの成分であるピラジンは、血液をサラサラにして、血栓や血液凝固を防ぐため、脳梗塞や心筋梗塞の予防にも効果があるといわれています。

油炒めにするとかロテンの吸収促進
 ピーマンにたっぷり含まれるカロテンは、油との相性が抜群。油で炒めると体内吸収が高まるばかりか、かさが減るので量もたくさん摂れます。カロテンには免疫力を高める働きがあります。



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