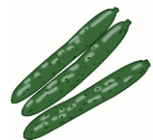


8月 夕食 献立表

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7										
チーズ入つくね焼 たらカツ チヂミ焼 ひじき煮 オムレツ エネルギー 381 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 3.0 g	牛焼肉 マヨたまサラダフライ もち巾着・椎茸煮 海鮮焼売 エネルギー 467 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.7 g	チキンてり焼 枝豆コロッケ ウィンナー 蓮根金平 だし巻玉子 エネルギー 421 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.6 g	豚ロースたれ焼 えびカツ がんも煮 厚焼玉子 エネルギー 415 kcal 蛋白質 41.8 g 食塩 2.7 g	赤魚バジル風味ソテー ヒレカツ オムレツ 金平牛蒡 さつま揚煮 エネルギー 357 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 2.9 g										
10	11	12	13	14										
山の日	鯖塩焼 鶏天 焼売 里芋・さつま煮 厚焼玉子 エネルギー 386 kcal 蛋白質 27.5 g 食塩 3.2 g	ビーフカツ ほっけ塩焼 ウィンナー 麻婆豆腐 こんにゃくステーキ エネルギー 467 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 4.6 g	夏季休業	夏季休業										
17	18	19	20	21										
豚肉味噌だれ焼 カレーコロッケ ロール玉子 ひじき煮 厚焼売 エネルギー 471 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 3.3 g	鶏竜田揚 ます塩焼 金平牛蒡 ねぎ玉子ロール エネルギー 422 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.5 g	トマト煮込ハンバーグ えびフライ オムレツ ポテト金平 がんも煮 エネルギー 421 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.1 g	ヒレカツ いかステーキ 春雨サラダ 高菜入饅頭 エネルギー 406 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.6 g	鮭ムニエル ささみカツ だし巻玉子 筍・ふき煮 肉団子 エネルギー 400 kcal 蛋白質 28.8 g 食塩 2.7 g										
24	25	26	27	28										
牛焼肉 鱈フライ 焼売 里芋・さつま煮 こんにゃくステーキ エネルギー 421 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 2.3 g	白身魚バター焼 メンチカツ えび焼売 春雨サラダ 厚焼玉子 エネルギー 386 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 2.8 g	豚ロースたれ焼 いか野菜カツ 麻婆豆腐 かに焼売 エネルギー 424 kcal 蛋白質 32.6 g 食塩 3.3 g	鶏唐揚ツンジャーソース 鯖ソテー ロール玉子 ひじき煮 ハムステーキ エネルギー 460 kcal 蛋白質 29.2 g 食塩 3.2 g	鯖塩焼 ベーコンフライ 焼売 金平牛蒡 高野豆腐煮 エネルギー 498 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.5 g										
31	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">表示されている栄養価は主食分を除きます。</td> </tr> <tr> <td></td> <td>エネルギー たんぱく質</td> </tr> <tr> <td>小盛</td> <td>320kcal 5.5g</td> </tr> <tr> <td>普通</td> <td>412kcal 7.0g</td> </tr> <tr> <td>大盛</td> <td>481kcal 8.2g</td> </tr> </table>				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	412kcal 7.0g	大盛	481kcal 8.2g
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	412kcal 7.0g													
大盛	481kcal 8.2g													
豚カツ 鮭塩焼 ウィンナー 春雨サラダ 海鮮焼売 エネルギー 417 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.5 g	・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、お早め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。													



ビーマン

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。ビ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。

油炒めにするカロテンの吸収促進

ビ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

検索