

9月 さくらランチ 献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	チーズ入つくね焼 カレーコロッケ 鶏野菜湯葉巻揚 メンマ野菜ソテー 鰯塩焼	えびフライ ヒレカツ 大根金平 肉団子	梅しそチキンカツ 秋刀魚塩焼 がんも・竹輪煮 野菜焼売	白身魚みりん醤油焼 七福米入ごはん 春巻 つくね串 金平牛蒡 だし巻玉子	ローストサラダチキン オムレツ チーズ春巻 厚揚そぼろあんかけ 海鮮焼売
	エネルギー 389 kcal 蛋白質 16.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 347 kcal 蛋白質 16.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 3.7 g	エネルギー 337 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.7 g
7	8	9	10	11	12
鯖竜田揚 チキンステーキ ピーマンソテー 枝豆焼売	豚ロースたれ焼 鰯フライ 五目ひじき煮 こんにゃくステーキ	鶏竜田揚 鰯塩焼 筍・ふき惣菜 ねぎ玉子ロール	赤魚ムニエル メンチカツ 肉焼売 たこさつま揚・がんも煮 肉団子	ヒレカツ 塩ます焼 ポテト金平 厚焼玉子	鶏天ぷら 鯖塩焼 麻婆豆腐 こんにゃくピリ辛煮
エネルギー 472 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 335 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 28.8 g 食塩 3.8 g	エネルギー 448 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 3.5 g	エネルギー 443 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 32.9 g 食塩 4.0 g
14	15	16	17	18	19
チーズハンバーグ えびフライ 絹揚・花さつま煮 南瓜焼売	牛焼肉 野菜豆腐焼 白身魚フライ 切干大根炒め 肉焼売	鯖味噌煮 つくね焼 竹輪磯辺天ぷら 筍昆布煮 厚焼玉子	鶏唐揚ツンジャーソース ほっけ塩焼 蓮根胡麻金平 高菜入饅頭	ビーフカツ まぐろソテー 肉焼売 金平牛蒡 厚焼焼	チキンカツ 鯖塩焼 肉焼売 厚揚そぼろあんかけ 厚焼玉子
エネルギー 339 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 3.3 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 32.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 3.1 g	エネルギー 366 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.7 g	エネルギー 364 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 27.2 g 食塩 3.4 g
21	22	23	24	25	26
敬老の日	秋分の日	トマト煮込ハンバーグ チーズオムレツ 筍・ふき煮 鰯大葉フライ	豚肉生姜焼 鰯フライ ポテト金平 高野豆腐煮	チキンたれ焼 五目炊込ごはん かにクリームコロッケ ウインナー マロニー中華炒め 厚焼玉子	豚カツ 秋刀魚塩焼 南瓜そぼろあんかけ 鶏野菜湯葉巻揚 こんにゃくステーキ
		エネルギー 341 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 4.2 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 2.5 g
28	29	30			
鯖塩焼 春巻 つくね串 もち巾着・人参さつま煮 ハムステーキ	鶏竜田揚 鰯塩焼 メンマ野菜ソテー 肉焼売	えびフライ ヒレカツ 金平牛蒡 肉団子			
エネルギー 473 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 3.9 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 30.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 2.6 g			

バジルの新鮮な香りで集中力アップ

バジル独特の香り成分には、鎮静作用、食欲増進、抗菌作用といった働きがあるほか、集中力を高める効果があるといわれています。

☆種から植えてたっぷり収穫☆

バジルは種からでも簡単に栽培できるので、たっぷり使いたい方は自宅での栽培がおすすめ。株がある程度おきくなったら、枝先を止め、摘心(一番上に新しく出た芽を取る)しながら栽培すると、わき芽が伸びて、大きな株に生長し、長い間収穫が楽しめます。



- ・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。

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
	【4日(金)】 普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	【25日(金)】 普通	416kcal	7.6g
	大盛	503kcal	9.2g



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