

# 9月 夕食 献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4												
	チーズハンバーグ えびフライ 筍ねぎ塩ペッパー 鶏肉八幡巻	鶏竜田揚 いか味噌漬焼 がんと煮・竹輪煮 厚焼玉子	赤魚粕漬焼 チーズチキンカツ 金平牛蒡 鶏野菜湯葉巻揚	ビーフカツ 鯖塩焼 ウインナー 切干大根煮 ねぎ玉子ロール												
	エネルギー 305 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 3.9 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 356 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 2.8 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 29.1 g 食塩 4.0 g												
7	8	9	10	11												
鶏唐揚シンジャースソース 鯖ソテー ロール玉子 ひじき煮 ハムステーキ	チーズ入つくね焼 たらカツ 海鮮焼売 金平牛蒡 厚焼玉子	牛焼肉 鰯フライ 里芋・さつま煮 こんにゃくステーキ	鶏照焼 ピザコロケ かに焼売 筍・ふき惣菜 厚焼玉子	鯖味噌漬焼 竹輪磯辺天ぷら つくね串 蓮根金平 ねぎ玉子ロール												
エネルギー 460 kcal 蛋白質 29.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー 418 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.9 g	エネルギー 411 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 431 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.7 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.9 g												
14	15	16	17	18												
白身魚みりん醤油焼 鶏天ぷら ウインナー 筍煮 海鮮焼売	トマト煮込ハンバーグ オムレツ 春雨サラダ ポテトフライ	豚ロースたれ焼 白身魚フライ ロール玉子 蓮根金平 枝豆焼売	チキン竜田揚 鰯塩焼 切干大根煮 海鮮焼売	豚ロースたれ焼 鰯フライ 麻婆豆腐 こんにゃくステーキ												
エネルギー 394 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 3.6 g	エネルギー 362 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 4.0 g	エネルギー 424 kcal 蛋白質 29.5 g 食塩 3.7 g	エネルギー 470 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 449 kcal 蛋白質 28.9 g 食塩 2.4 g												
21	22	23	24	25												
敬老の日	秋分の日	鯖竜田揚甘酢あんかけ つくね焼 えび焼売 中華春雨 ねぎ玉子ロール	ハムポテトたまごフライ 白身魚ソテー 筍煮 チキンレモンハーブ焼	ヒレカツ 鯖塩焼 金平牛蒡 焼餃子												
		エネルギー 391 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 352 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.7 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 2.8 g												
28	29	30	<p>表示されている栄養価は主食分を除きます。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小盛</td> <td>320kcal</td> <td>5.5g</td> </tr> <tr> <td>普通</td> <td>412kcal</td> <td>7.0g</td> </tr> <tr> <td>大盛</td> <td>481kcal</td> <td>8.2g</td> </tr> </tbody> </table> 			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
	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														
鯖みりん醤油漬焼 鶏天ぷら かに焼売 麻婆豆腐 厚焼玉子	牛焼肉 春巻 オムレツ ひじき煮 焼はんぺん	トマト煮込ハンバーグ オムレツ 春雨サラダ 鰯大葉フライ														
エネルギー 472 kcal 蛋白質 30.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 3.8 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.5 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、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。

御料理 **武蔵野**



(協同組合武蔵野給食センター)  
TEL (0120)634-055



HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索