

# 7月 さくらランチ 献立表



月	火	水	木	金	土
				<b>鯖塩焼</b> <b>七福米入ごはん</b> ささみ揚げ ポテト金平 肉団子 エネルギー 407 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.6 g	<b>チキンカツ</b> <b>ぶり塩焼き</b> 麻婆豆腐 こんにゃくピリ辛煮 エネルギー 471 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 3.4 g
<b>シルバーみりん醤油漬焼</b> <b>ハムカツ</b> イカ入野菜いため 照焼き肉団子 エネルギー 359 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 2.8 g	<b>豚肉みそだれ焼</b> <b>アジフライ</b> ひじき入り厚揚げ・れんこん煮 玉こんにゃく エネルギー 460 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.3 g	<b>鯖の味噌煮</b> <b>さつま芋天ぷら</b> 筍エリンギ中華炒め 海鮮シューマイ エネルギー 426 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 2.3 g	<b>鶏竜田揚げ</b> <b>イカ味噌漬焼</b> 切干大根炒め 厚揚げ生姜焼 エネルギー 423 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 3.2 g	<b>えびフライ・ヒレカツ</b> <b>つくね焼</b> 五目ひじき煮付け 煮魚 エネルギー 392 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 2.9 g	<b>さば竜田揚げ</b> <b>黒酢ソース</b> チキンソテー もやしとニラ肉いため 厚焼玉子 エネルギー 384 kcal 蛋白質 28.7 g 食塩 3.1 g
<b>メンチカツ</b> <b>ホキのソテー</b> ごぼう巻・がんも煮 ハムステーキ エネルギー 386 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.5 g	<b>鶏カツ</b> <b>枝豆平焼き</b> 蓮根金平 煮魚 エネルギー 384 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.1 g	<b>赤魚西京漬焼</b> <b>春巻</b> ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 382 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.0 g	<b>ハンバーグ (トマトカレーソース)</b> <b>オムレツ</b> 金平牛蒡 あじフライ エネルギー 409 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.9 g	<b>チキンたれ焼</b> <b>グラタンコロッケ</b> 枝豆がんも・蓮根煮 ねぎ玉子 エネルギー 441 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.6 g	<b>チーズソースカレー包み揚げ</b> <b>たらのソテー</b> 麻婆豆腐 こんにゃくピリ辛煮 エネルギー 503 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.1 g
<b>海の日</b> 	<b>ヒレカツ</b> <b>ホッケ塩焼き</b> さつま揚・がんも煮 煮魚 エネルギー 368 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 4.0 g	<b>鶏唐揚げ</b> <b>ジンジャーソース</b> ぶり塩麹漬焼 大根金平 かにしゅうまい エネルギー 489 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.6 g	<b>豚ロース味噌漬焼き</b> <b>白身魚フライ</b> 蓮根ごま金平 厚焼玉子 エネルギー 385 kcal 蛋白質 27.2 g 食塩 2.2 g	<b>シルバー西京漬焼</b> <b>ささみ揚げ</b> 五目ひじき煮付け 焼きフランク エネルギー 351 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.6 g	<b>チキンソテー</b> <b>黒酢ソース</b> 春巻 もやしとニラ肉いため 厚焼玉子 エネルギー 483 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 3.1 g
<b>鯖塩焼</b> <b>ベーコンマスタードフライ</b> イカ入野菜いため 照焼き肉団子 エネルギー 470 kcal 蛋白質 27.2 g 食塩 3.6 g	<b>鶏味噌漬焼</b> <b>春巻</b> 金平牛蒡 厚揚げ生姜焼 エネルギー 460 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.2 g	<b>トマト煮込みハンバーグ</b> <b>チーズオムレツ</b> マロニー和風いため さば梅しそフライ エネルギー 394 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.4 g	<b>とんかつ</b> <b>海鮮ステーキ</b> 蓮根金平 こんにゃくステーキ エネルギー 415 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 3.5 g	<b>豚肉生姜焼</b> <b>野菜コロッケ</b> ポテト金平 海鮮シューマイ エネルギー 497 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.2 g	<b>ささみカツ</b> <b>ホッケ塩焼</b> 切干大根煮 こんにゃくピリ辛煮 エネルギー 436 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 2.3 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	—
	【日(金)】 普通 407kcal	7.2g	—
	大盛 480kcal	8.6g	—
炊込	小盛 328kcal	6.0g	1.4g
	【日(金)】 普通 416kcal	7.6g	1.6g
	大盛 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。

## 血糖値を上げにくい食べ方とは？

食べ方の順番で食後の血糖値の上昇をゆるやかにすることができます。お勧めなのは懐石料理食べです。懐石料理では旬の野菜、次に肉や魚の主菜、汁物、御飯の順番で出てきますが、前菜（食物繊維）、主菜（蛋白質）、最後に主食（炭水化物）の順で食べると血糖値の急激な上昇を防ぐ事が出来ます。普段の食事でゆっくり食べる時間が無い時は、先にサラダやヨーグルト、納豆を食べるだけでも効果はあります。また白米よりは雑穀米の方が血糖値が上がりにくく、温かい御飯より冷めた御飯の方が糖の吸収がゆるやかなようです。



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