

7月 ゆりランチ 献立表



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|--|---|
| | | | | 牛肉コロッケ 七福米入ごはん タンドリーチキン ポテト金平 南瓜うま煮 エネルギー 768 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 2.5 g |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| メンチカツ 鮭ハンバーグ イカ入野菜いため しゅうまい エネルギー 381 kcal 蛋白質 26.6 g 食塩 2.6 g | ささみカツ さわらソテー ひじき入り厚揚げ・れんこん煮 玉こんに煮 エネルギー 377 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 2.4 g | ハンバーグ グラタンコロッケ 筍エリンギ中華炒め 海鮮シューマイ エネルギー 435 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 3.1 g | 豚肉みそだれ焼 枝豆フライ 切干大根炒め 厚揚げ生姜焼 エネルギー 416 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.5 g | チキンたれ焼 いかカツ 五目ひじき煮付け 焼きはんぺん エネルギー 350 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.6 g |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| シルバーオイルソース焼 ミートソースinコロッケ ごぼう巻・がんも煮 ハムステーキ エネルギー 343 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.8 g | 白身魚フライ つくね焼 蓮根金平 南瓜うま煮 エネルギー 358 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 3.3 g | 鶏竜田揚げ ホッケ塩焼 ポテト金平 こんにやくステーキ エネルギー 413 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.0 g | ヒレカツ 玉子ロール焼 金平牛蒡 シーフードステーキ エネルギー 367 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 2.8 g | チーズ入りつくね焼 野菜コロッケ 枝豆がんも・蓮根煮 ハムステーキ エネルギー 414 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 3.1 g |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 海の日 | 鯖塩焼 チーズハンペンフライ さつま揚・がんも煮 こんにやくステーキ エネルギー 386 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 4.1 g | ロースとんかつ 海鮮ステーキ 大根金平 玉こんに煮 エネルギー 335 kcal 蛋白質 13.7 g 食塩 3.5 g | 鶏味噌漬焼 アジフライ 蓮根ごま金平 南瓜うま煮 エネルギー 365 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.4 g | 野菜カレーコロッケ さわらソテー 五目ひじき煮付け 厚焼玉子 エネルギー 339 kcal 蛋白質 17.0 g 食塩 3.1 g |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| チキンカツ 和風豆腐ハンバーグ イカ入野菜いため 焼きはんぺん エネルギー 387 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.3 g | えびカツ チーズオムレツ 金平牛蒡 厚揚げ生姜焼 エネルギー 346 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 2.9 g | 鶏唐揚げ 玉子ロール焼き マロニー和風いため 煮魚 エネルギー 461 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 3.2 g | ホキムニエル メンチカツ 蓮根金平 こんにやくステーキ エネルギー 338 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.0 g | ハンバーグ(トマトソース) 白身魚フライ ポテト金平 焼きはんぺん エネルギー 375 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.2 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。

普段の食事ですぐに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があります。

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