

7月 夕食 献立表

月	火	水	木	金
				さわら味噌漬焼 チキンカツ ひじき入り厚揚げ・ふき煮物 南瓜うま煮 エネルギー 420 kcal 蛋白質 27.0 g 食塩 2.3 g
4 チキンてり焼 たらチーズ天 がんも・蓮根煮 厚焼玉子 エネルギー 504 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩 3.7 g	5 シルバー西京漬焼 グラタンコロッセ 蓮根金平 海鮮シューマイ エネルギー 373 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 2.4 g	6 豚ロース味噌漬焼き いかカツ 里芋・花さつま煮 煮魚 エネルギー 377 kcal 蛋白質 29.5 g 食塩 3.3 g	7 赤魚ソテー メンチカツ ごぼうおかか煮 照焼き肉団子 エネルギー 411 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.1 g	8 ハンバーグ チーズオムレツ 揚げ出し豆腐 なめ茸 南瓜うま煮 エネルギー 410 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.1 g
11 豚肉みそだれ焼 アジフライ 金平ごぼう 焼きはんぺん エネルギー 464 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.2 g	12 ヒレカツ あじ塩焼 切り干し大根煮 海鮮シューマイ エネルギー 398 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.5 g	13 さば竜田揚げ 甘酢あんかけ つくね焼 里芋・さつま煮 焼餃子 エネルギー 443 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 2.6 g	14 さわら西京味噌漬焼 ミニ春巻 蓮根金平 照焼き肉団子 エネルギー 417 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.3 g	15 フライドチキン ホッケ汐焼き 枝豆がんも・蓮根煮 ねぎ玉子 エネルギー 375 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 4.0 g
18 海の日 	19 鶏唐揚げ ジンジャーソース 赤魚のソテー ひじき煮 シーフードステーキ エネルギー 447 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 4.2 g	20 豚ロース味噌漬焼き 白身魚フライ たけのこ・ふき 厚焼玉子 エネルギー 357 kcal 蛋白質 28.4 g 食塩 3.1 g	21 トマト煮込みハンバーグ オムレツ 揚げ出し豆腐 なめ茸 南瓜うま煮 エネルギー 401 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.3 g	22 チキンたれ焼 チーズはんぺんフライ さつま揚・がんも煮 こんにゃくステーキ エネルギー 446 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 3.8 g
25 赤魚西京漬焼 豆腐ひき肉包み天ぷら 蓮根金平 厚焼玉子 エネルギー 375 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.1 g	26 えびカツ ホキムニエル ひじき煮 シーフードステーキ エネルギー 314 kcal 蛋白質 31.2 g 食塩 3.5 g	27 ロースとんかつ ホッケ汐焼き 金平ごぼう こんにゃくステーキ エネルギー 378 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 3.7 g	28 豚肉みそだれ焼 カレーコロッセ 高野豆腐・里芋煮 海鮮シューマイ エネルギー 484 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.7 g	29 シルバーのソテー メンチカツ 里芋・さつま煮 鶏肉八幡巻 エネルギー 392 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.2 g

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



農林水産省

- ・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

FAX (0120)634-056

HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索