

9月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
			チキンてり焼 白身魚フライ ごぼう巻煮・人参煮 海鮮シューマイ エネルギー 368 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.7 g	鯖味噌焼 七福米入ごはん 春巻 金平牛蒡 厚焼玉子 エネルギー 416 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.0 g	ささみカツ 塩ます 筍エリンギ中華炒め こんにゃくピリ辛煮 エネルギー 427 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 3.7 g
シルバー西京漬焼 ハムチーズフライ がんも煮・竹輪煮 シーフードステーキ エネルギー 327 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 3.5 g	豚肉生姜焼 アジフライ 五目ひじき煮付け 南瓜うま煮 エネルギー 452 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.0 g	鶏竜田揚げ イカ味噌漬焼 たけのこ昆布煮 厚揚生姜焼 エネルギー 428 kcal 蛋白質 27.5 g 食塩 3.5 g	ハンバーグ さわら大葉チーズフライ ビーフンカレー こんにゃくステーキ エネルギー 408 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.9 g	ヒレカツ あじ塩焼 ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 392 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.3 g	鯖塩焼 ささみ紅生姜風味揚 肉メンマやし炒め こんにゃくピリ辛煮 エネルギー 408 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩 4.1 g
鶏味噌漬焼 カレーコロッケ マロニー中華炒め かにしゅうまい エネルギー 480 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.5 g	えびカツ ホキムニエル 切干大根炒め 五目肉団子 エネルギー 347 kcal 蛋白質 33.3 g 食塩 2.9 g	鯖の味噌煮 つくね焼 蓮根ごま金平 焼きはんぺん エネルギー 372 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 3.0 g	鶏唐揚げ 油淋鶏ソース あじ塩焼 イカ入野菜炒め 厚揚生姜焼 エネルギー 478 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 3.1 g	炭火焼鶏つくね 山芋海鮮詰フライ 金平牛蒡 さば西京漬焼 エネルギー 399 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.6 g	さば竜田揚げ 黒酢ソース チキンソテー 麻婆豆腐 海鮮シューマイ エネルギー 458 kcal 蛋白質 29.1 g 食塩 3.2 g
	シルバー西京漬焼 春巻 蓮根金平 照焼き肉団子 エネルギー 428 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.0 g	トマト煮込みハンバーグ チーズオムレツ 大根金平 あじフライ エネルギー 388 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.9 g	豚ロース味噌漬焼 枝豆フライ ポテト金平 さば西京漬焼 エネルギー 474 kcal 蛋白質 29.3 g 食塩 3.2 g		チキンカツ ホッケ塩焼 白滝挽肉炒め 枝豆がんも エネルギー 433 kcal 蛋白質 26.6 g 食塩 3.1 g
豚肉生姜焼 かにクリーミーコロッケ ひじき入り厚揚煮・人参煮 シーフードステーキ エネルギー 476 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.9 g	ヒレカツ エビフライ メンマ野菜ソテー 厚揚生姜焼 エネルギー 400 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 2.6 g	鶏竜田揚げ プリの塩焼 金平牛蒡 南瓜うま煮 エネルギー 462 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 2.6 g	鯖塩焼 春巻 筍エリンギ中華炒め 海鮮シューマイ エネルギー 452 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 3.2 g	鶏カツ 五目炊込ごはん お好みさつま揚げ焼 マロニー中華炒め ハムステーキ エネルギー 345 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 3.8 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
	普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	普通	416kcal	7.6g
	大盛	503kcal	9.2g

- ・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。

夏バテの原因は鉄分不足？

酷暑＋マスク生活で残暑も厳しくなりそうですが、汗とともに鉄分が体外に流出し血中の酸素が不足すると疲労や倦怠感に繋がります。

そこで夏バテを防ぐには日頃の食生活で鉄分を補う必要があります。

鉄分には動物性食品に含まれるヘム鉄と植物性食品に含まれる非ヘム鉄の二種類がありますが、非ヘム鉄の方は体内への吸収がされにくい傾向があります。

しかしタンパク質やビタミンCを含む野菜、果実と組み合わせると吸収率はアップします。たとえば牛肉、豚肉、鶏肉、しじみ、あさりなど（タンパク質・ヘム鉄が多い食材）と法蓮草、小松菜（非ヘム鉄）を組み合わせ、レモン、ブロッコリー（ビタミンC）を添える。

また大豆も鉄分を多く含むので豆腐、油揚げの味噌汁に納豆などを副菜に加えると更に効果は高くなります。

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