

9月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金
			1 ロースとんかつ 塩ます ごぼう巻煮・人参煮 海鮮シューマイ エネルギー 325 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.3 g	2 鶏唐揚げ 七福米入ごはん チーズオムレツ 金平牛蒡 さば西京漬焼 エネルギー 432 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 2.9 g
			5 チキンカツ 彩玉子焼 がんも煮・竹輪煮 シーフードステーキ エネルギー 390 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.4 g	6 ハンバーグ エビフライ 五目ひじき煮付け 南瓜うま煮 エネルギー 387 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 3.3 g
12 メンチカツ タンドリーチキン マロニー中華炒め かにしゅうまい エネルギー 406 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 3.0 g	13 チーズ入りつくね焼 白身魚フライ 切干大根炒め 玉こんに煮 エネルギー 332 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.1 g	14 ささみカツ お好みさつま揚げ焼 蓮根ごま金平 焼きはんぺん エネルギー 321 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 3.5 g	15 さば西京みそ漬焼 ハムチーズフライ イカ入野菜炒め 厚揚生姜焼 エネルギー 347 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.1 g	16 豚肉みそだれ焼 枝豆フライ 金平牛蒡 ねぎ玉子 エネルギー 432 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.5 g
19 	20 ロースとんかつ ブリの塩焼 蓮根金平 厚焼玉子 エネルギー 441 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.1 g	21 チキン味噌漬焼 白身魚フライ 大根金平 ハーフオムレツ エネルギー 409 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 3.2 g	22 ハンバーグ えび大葉チーズフライ ポテト金平 さば西京漬焼 エネルギー 397 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.1 g	23 
26 鶏竜田揚げ 玉子ロール ひじき入り厚揚げ煮・人参煮 シーフードステーキ エネルギー 411 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.6 g	27 鯖塩焼 ささみ紅生姜風味揚げ メンマ野菜ソテー 厚揚生姜焼 エネルギー 379 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.0 g	28 ホキムニエル メンチカツ 金平牛蒡 南瓜うま煮 エネルギー 380 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.2 g	29 ヒレカツ ホッケ塩焼 筍エリンギ中華炒め 大しゅうまい エネルギー 339 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.9 g	30 牛肉コロッケ 五目炊込ごはん 和風豆腐野菜ハンバーグ マロニー中華炒め ハムステーキ エネルギー 319 kcal 蛋白質 13.4 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
	普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	普通	416kcal	7.6g

- ・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