

9月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金 1	土 2
				さば竜田揚げ 七福米入ごはん つくね焼 金平牛蒡 ねぎ玉子 エネルギー 445 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.7 g	ハンバーグ かつおカツ 肉野菜炒め 鶏肉八幡巻 エネルギー 471 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 3.6 g
五目豆腐竜田揚げ 赤魚てり焼 切干大根メンマ炒め 五目肉団子 エネルギー 375 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.7 g	豚肉生姜焼 アジフライ 五目ひじき煮付け 南瓜煮 エネルギー 458 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.0 g	鶏竜田揚げ イカ味噌漬焼 たけのこ昆布煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 438 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 4.0 g	鯖味噌漬焼 春巻 蓮根金平 黒酢肉団子 エネルギー 433 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 2.9 g	ロースとんかつ 塩ます ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 446 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 3.6 g	柚子味噌包みメンチカツ ホッケ塩焼 切干大根メンマ炒め 南瓜煮 エネルギー 374 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 3.9 g
鶏味噌漬焼 白身魚フライ マロニー中華炒め かにしゅうまい エネルギー 428 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 3.4 g	えびカツ ホキバター焼 切干大根金平 黒酢肉団子 エネルギー 345 kcal 蛋白質 31.1 g 食塩 2.9 g	トマト煮込みハンバーグ オムレツ イカ中華麺炒め さば梅しそフライ エネルギー 394 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 3.7 g	鶏唐揚げ あじ塩焼 蓮根金平 さつま揚 エネルギー 456 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.4 g	四川焼売 揚げ出し豆腐 ヒラスみりん醤油漬焼 金平牛蒡 厚焼玉子 エネルギー 404 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 2.6 g	炭火つくね焼 チーズグラタンコロッケ 白滝焼肉炒め 海鮮シューマイ エネルギー 459 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.6 g
敬老の日	豚ロース味噌だれ焼 いかキャベツカツ 五目ひじき煮付け かにしゅうまい エネルギー 377 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.5 g	鯖の味噌煮 竹輪天ぷら 切干大根煮 厚焼玉子 エネルギー 425 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 3.5 g	チキンチーズカツ あじつみれ焼 ポテト金平 南瓜煮 エネルギー 461 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 4.1 g	ヒレカツ・エビフライ 五目炊込ごはん つくね焼 蓮根金平 しゅうまい エネルギー 466 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.1 g	秋分の日
鶏竜田揚げ イカ味噌漬焼 ひじき入り厚揚げ・人参煮 焼きはんぺん エネルギー 414 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 3.3 g	四川焼売 揚げ出し豆腐 白身魚塩焼 メンマ野菜ソテー いかもちろこし焼 エネルギー 365 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.2 g	チーズメンチカツ ヒラスみりん醤油漬焼 イカ中華麺炒め 南瓜煮 エネルギー 439 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.0 g	豚肉生姜焼 アジフライ 大根・竹輪煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 430 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.1 g	ハンバーグ かつおカツ 蓮根金平 厚焼玉子 エネルギー 408 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.9 g	海老グラタンコロッケ 鯖塩焼 もやしとニラ肉炒め 照焼肉団子 エネルギー 445 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 4.3 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
	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。

【食欲の秋ときのこ】

秋と言えば「食欲の秋」ですね。諸説ありますが、秋になると夏と比べて気温が低くなり、体が体温を維持しようとして、基礎代謝量が増加するので、エネルギーを蓄える必要があり、食欲が増すとされています。

また、単純に夏バテがなくなり食欲が回復するという説もあります。

秋の味覚であるきのこは倒木や切り株などによく生えていたことから「木の子=きのこ」と言われるようになったようです。きのこはおなかの調子を整える《食物繊維》やカルシウムの吸収を助ける《ビタミンD》が多く含まれています。

食べ物が美味しい季節ですが食べすぎには注意しましょう。



御料理 **武蔵野**

（協同組合武蔵野給食センター）
 HACCP 認定工場
 日本食育センター認定

TEL (0120)634-055
 FAX (0120)634-056

HPへのアクセスは