

# 7月 さくらランチ 献立表



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
鶏味噌漬焼 白身魚フライ マロニー中華炒め さつま揚煮	えびカツ 豚ロース味噌だれ焼 切干大根金平 黒酢肉団子	ヒレカツ・エビフライ つくね焼 ポテト金平 厚揚げ生姜焼	豚すき煮 白身魚塩焼 金平牛蒡 野菜コロッケ	チキンカツ 七福米入ごはん さけ塩焼 がんも煮・竹輪煮 オムレツ	炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ 肉野菜炒め 厚焼玉子
エネルギー 392 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 3.7 g	エネルギー 359 kcal 蛋白質 28.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 33.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 4.6 g	エネルギー 498 kcal 蛋白質 27.1 g 食塩 3.5 g
8	9	10	11	12	13
さば竜田揚げ チキンソテー 黒酢ソース いか中華麺炒め ねぎ玉子	ハンバーグ オムレツ たけのこ昆布煮 エビカツ	豚肉みそだれ焼 アジフライ 金平牛蒡 焼こんにゃく	鶏梅しそ竜田揚 ホッケ塩焼 ポテト金平 南瓜煮	ロースとんかつ 鮭塩焼 蓮根金平(カレー風味) 厚焼玉子	鯖塩焼 春巻 切干大根メンマ炒め 照焼肉団子
エネルギー 415 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.1 g	エネルギー 358 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.6 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.4 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.9 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.8 g
15	16	17	18	19	20
海の日 	ヒレカツ ホッケ塩焼 マロニー中華炒め ハムソテー	豚肉生姜焼 白身魚フライ いか中華麺炒め 南瓜煮	鶏竜田揚げ 油淋鶏ソース イカ味噌漬焼 蓮根ごま金平 がんも煮	豚肉きのこねぎ塩炒め 白身魚フライ ポテトカレー風味金平 オムレツ	ハンバーグ トマト野菜ソース オムレツ マロニー和風炒め 山芋海鮮詰めフライ
	エネルギー 352 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.3 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 32.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.2 g
22	23	24	25	26	27
炭火焼鶏つくね(みそだれ) かにクリームコロッケ さつま揚・がんも煮 いかもちし焼	鶏味噌漬焼 春巻 金平牛蒡 厚揚げ生姜焼	鯖の味噌煮 竹輪天ぷら つくね焼 切干大根金平 しゅうまい	ロースとんかつ みぞれナメ茸 イカ味噌漬焼 蓮根金平(カレー風味) 焼こんにゃく	鶏の唐揚げ 五目炊込ごはん 平焼玉子 ポテト金平 さつま揚煮	鯖塩焼 マカロニチーズ春巻 白滝挽肉炒め 鶏肉八幡巻
エネルギー 511 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.6 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.8 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 27.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 441 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.8 g
29	30	31	食べものに、 もったいないを、 もういちど。 NO-FOODLOSS PROJECT		
シルバー西京漬焼 春巻 切干大根メンマ炒め 照焼肉団子	さば竜田揚げ チキンソテー 黒酢ソース 肉野菜炒め ねぎ玉子	豚すき煮 白身魚塩焼 マロニー和風炒め 豆腐揚げ			
エネルギー 412 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 3.6 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.7 g	エネルギー 386 kcal 蛋白質 34.7 g 食塩 3.2 g			

オクラについて  
7月に旬を迎えるオクラですが、オクラにはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。  
β-カロテンや葉酸は、免疫力の維持など体の調子を整えてくれます。  
カリウムやカルシウムは、骨や歯の形成に必要であり体の機能を調節してくれます。  
またオクラにはごぼうの約2倍の量の食物繊維が含まれており、おなかの調子を整えてくれたり、生活習慣病の予防にも役立ちます。  
オクラに含まれる栄養は水に溶けやすいので、汁ごと食べられるスープなどにするのがおすすめです。



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	1.4g
	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。

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