

7月 ゆりランチ 献立表

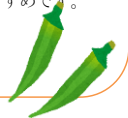
月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
アジフライ 豚肉きのこトマト炒め マロニー中華炒め オムレツ エネルギー 445 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 2.9 g	鶏照焼 ハムチーズフライ 切干大根金平 焼こんにやく エネルギー 360 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.2 g	牛肉コロッケ ぶり照り焼き ポテト金平 厚揚生姜焼 エネルギー 433 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 2.9 g	鯖塩焼 ささみ梅しそ竜田 金平牛蒡 黒酢肉団子 エネルギー 398 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.4 g	ハンバーグ 七福米入ごはん エビフライ がんも煮・竹輪煮 オムレツ エネルギー 373 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 3.9 g
白身魚フライ 豚肉きのこねぎ塩炒め いか中華麺炒め ねぎ玉子 エネルギー 433 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 3.1 g	鶏の唐揚げ ホッケ塩焼 たけのこ昆布煮 さつま揚生姜焼 エネルギー 364 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.5 g	ヒレカツ 鮭塩焼 金平牛蒡 焼こんにやく エネルギー 326 kcal 蛋白質 16.8 g 食塩 3.4 g	鯖味噌漬焼 えび大葉チーズフライ ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 416 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 2.3 g	豚肉みそだれ焼 野菜コロッケ 蓮根金平（カレー風味） 焼きはんぺん エネルギー 380 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.3 g
	チキンたれ焼 いかキャベツカツ マロニー中華炒め ハムソテー エネルギー 376 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.5 g	ロースとんかつ あじつみれ焼 いか中華麺炒め 南瓜煮 エネルギー 449 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 4.1 g	ハンバーグ エビフライ 蓮根ごま金平 がんも煮 エネルギー 389 kcal 蛋白質 16.8 g 食塩 2.9 g	鶏竜田揚げ 白身魚塩焼 ポテトカレー風味金平 厚焼玉子 エネルギー 444 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.3 g
えびカツ 四川しゅうまい さつま揚・がんも煮 いかもろこし焼 エネルギー 403 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 3.1 g	メンチカツ（チーズソース入） あじ塩焼 金平牛蒡 厚揚生姜焼 エネルギー 363 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.8 g	豚肉生姜焼 白身魚フライ 切干大根金平 焼きはんぺん エネルギー 390 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.0 g	チキンカツ 和風豆腐ハンバーグ 蓮根金平（カレー風味） 焼こんにやく エネルギー 363 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 3.0 g	牛肉コロッケ 五目炊込ごはん 赤魚てり焼 ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 341 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 3.2 g
メンチカツ ホッケ塩焼 切干大根メンマ炒め ハムソテー エネルギー 364 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.9 g	ハンバーグ（みそだれ） エビフライ 肉野菜炒め ねぎ玉子 エネルギー 415 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.3 g	チキンたれ焼 野菜コロッケ マロニー和風炒め 南瓜煮 エネルギー 453 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.2 g	 <p>食べものに、 もったいないを、 もういちど。 NO-FOODLOSS PROJECT</p>	

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

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。



- ・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