



8月 さくらランチ 献立表



月		火		水		木		金		土							
						1		2		3							
 <p>食べものに、 もったいないを、 もういちど。 NO-FOODLOSS PROJECT</p>						ロースとんかつ みぞれナメ茸 塩ます ポテト金平 海鮮シューマイ エネルギー 428 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 2.7 g		ささみ梅しそ竜田 ホッケ塩焼 五目ひじき煮 オムレツ エネルギー 351 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.8 g		炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ 五目ビーフン 厚焼玉子 エネルギー 505 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 4.0 g							
						鶏味噌漬焼 いかフライ がんも・蓮根煮 海鮮シューマイ エネルギー 452 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩 3.9 g		豚ロース味噌だれ焼 白身魚フライ たけのこ昆布煮 ハムソテー エネルギー 332 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 2.9 g		トマト煮込みハンバーグ オムレツ ポテトカレー風味金平 あじフライ エネルギー 417 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.5 g		メンチカツ (チーズソース) 銀鮭塩焼 肉野菜炒め さつま揚生姜焼 エネルギー 326 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 3.1 g		チキンカツ さわら西京漬焼 マロニー和風炒め いかもちし焼 エネルギー 413 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.6 g		豚肉きのこトマト炒め アジフライ 切干大根金平 海鮮シューマイ エネルギー 508 kcal 蛋白質 28.9 g 食塩 2.6 g	
						 <p>振替休日</p>		 <p>夏季休業</p>		 <p>夏季休業</p>		鶏竜田揚げ 油淋鶏ソース イカ味噌漬焼 たこさつま・がんも煮 海鮮シューマイ エネルギー 492 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.9 g		豚すき煮 白身魚塩焼 金平牛蒡 豆腐揚げ エネルギー 385 kcal 蛋白質 32.9 g 食塩 2.8 g		チキンソテー 黒酢ソース 四川しゅうまい 肉野菜炒め えびカツ エネルギー 474 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.4 g	
ロースとんかつ みぞれナメ茸 銀鮭塩焼 マロニー中華炒め 焼きはんぺん エネルギー 377 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.3 g		鶏照焼 カレーコロッケ 絹揚・ひき煮物 黒酢肉団子 エネルギー 459 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 3.8 g		鯖の味噌煮 竹輪天ぷら 軟骨入りつくね焼 ポテトカレー風味金平 厚揚生姜焼 エネルギー 441 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 2.7 g		豚肉みそだれ焼 白身魚フライ いか中華麺炒め 南瓜煮 エネルギー 445 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 3.3 g		さば竜田揚げ チキンソテー 黒酢ソース 四川しゅうまい 五目ひじき煮 厚焼玉子 エネルギー 334 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 2.9 g		シルバー西京漬焼 春巻 切干大根金平 照焼肉団子 エネルギー 374 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.1 g							
鶏竜田揚げ ホッケ塩焼 絹厚揚・ひき煮物 焼こんにゃく エネルギー 447 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.8 g		ヒレカツ・エビフライ つくね焼 切干大根金平 さつま揚生姜焼 エネルギー 409 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 2.8 g		豚肉きのこねぎ塩炒め 白身魚塩焼 マロニーカレー風味炒め 野菜コロッケ エネルギー 314 kcal 蛋白質 28.4 g 食塩 3.1 g		牛豚メンチカツ さわら西京漬焼 蓮根ごま金平 海鮮シューマイ エネルギー 418 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.8 g		チキンソテー トマト野菜ソース 法蓮草玉子焼 ポテト金平 エビカツ エネルギー 313 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 2.8 g		ハンバーグ みぞれあんかけ マカロニチーズ春巻 白滝挽肉炒め ねぎ玉子 エネルギー 457 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.9 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。

とうもろこしについて

とうもろこしには、そのまま食べる以外にも、様々な用途があります。飼料やサラダ油になったり、でんぷんから作られるコーンスターチは製紙や繊維ののりづけなどに利用されています。でんぷんを発酵させて作られるエタノールはバイオ燃料に使われています。さらに、収穫後の葉や茎は堆肥に、実をはずした軸は建材やきのこ栽培の用土になります。



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