

9月 さくらランチ 献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
鶏竜田揚げ 油淋鶏ソース ホック塩焼 切干大根メンマ炒め 筍しゅうまい エネルギー 501 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 4.2 g	豚肉生姜焼 アジフライ たけのこ昆布煮 南瓜煮 エネルギー 445 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.0 g	鯖の味噌煮 野菜つくね巻 竹輪天ぷら 五目ひじき煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 381 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 3.1 g	ロースとんかつ みぞれナメ茸 イカ味噌漬焼 肉野菜炒め さつま揚げ生姜焼 エネルギー 412 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 3.5 g	豚肉きのこトマト煮 七福米入ごはん 白身魚フライ ポテトカレー風味金平 オムレツ エネルギー 478 kcal 蛋白質 35.1 g 食塩 3.5 g	さわら西京漬焼 春巻 切干大根メンマ炒め 厚焼玉子 エネルギー 395 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 2.6 g
鶏味噌漬焼 いかカツ マロニー中華炒め かにしゅうまい エネルギー 458 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.8 g	豚ロース味噌だれ焼き 白身魚フライ 切干大根金平 焼こんにゃく エネルギー 341 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.0 g	トマト煮込みハンバーグ オムレツ いか中華麺炒め 山芋海鮮フライ エネルギー 426 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 4.4 g	鶏竜田揚げ 鯖塩焼 たこさつま・がんも煮 焼きはんぺん エネルギー 512 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 4.4 g	豚すき煮 白身魚塩焼 金平牛蒡 野菜コロッケ エネルギー 390 kcal 蛋白質 33.5 g 食塩 2.8 g	チキンチーズカツ あじみりん醤油漬焼 白滝挽肉炒め 厚焼玉子 エネルギー 472 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 4.1 g
敬老の日 	シルバー西京漬焼 春巻 絹揚・ふき煮物 照焼肉団子 エネルギー 374 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.7 g	炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ マロニー和風炒め 海鮮シューマイ エネルギー 495 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.4 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 いか中華麺炒め 焼きはんぺん エネルギー 419 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.9 g	ヒレカツ・エビフライ 赤魚ムニエル ポテト金平 ハムソテー エネルギー 410 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2.8 g	えびカツ さわら西京漬焼 ビーフソテー 黒酢肉団子 エネルギー 443 kcal 蛋白質 34.1 g 食塩 2.3 g
振替休日 	鯖塩焼 春巻 切干大根金平 さつま揚げ生姜焼 エネルギー 429 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.9 g	チーズメンチカツ あじ塩焼 メンマ野菜ソテー 南瓜煮 エネルギー 358 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.2 g	ハンバーグ トマト野菜ソース オムレツ 蓮根ごま金平 えびカツ エネルギー 447 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.1 g	豚肉みそだれ焼 五目炊込ごはん アジフライ 五目ひじき煮 さつま揚げ煮 エネルギー 414 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.3 g	さば竜田揚げ みぞれあんかけ チキンソテー 四川しゅうまい 蓮根金平（カレー風味） 厚焼玉子 エネルギー 382 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 2.4 g

月 30
鶏竜田揚げ黒酢ソース イカ味噌漬焼 絹揚・人参煮 焼きはんぺん エネルギー 422 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 3.6 g

『 秋が旬のさつまいもについて 』
 秋になると「食欲の秋」といわれるほど沢山の美味しいものが旬を迎えます。
 サンマ、秋鮭、さつまいも、かぼちゃ、栗、チンゲン菜といろいろありますが、
 今回はさつまいもについてです。
 さつまいもは芋類の中で食物繊維が一番多く含まれているいもです。
 おなかの調子を整えたり、血圧を下げる効果があるとされています。
 また、風邪予防効果があるビタミンCや不足しがちなカルシウムも含まれています。
 ビタミンCは熱に弱いですが、さつまいものビタミンCはでんぷんに包まれているため、
 他の野菜に比べて加熱してもビタミンCが多く残ります。



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
	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。

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

