

9月 あじさいランチ 献立表

月	火	水	木	金	土					
				1	2					
				かれい塩焼おろしポン酢 七福米入ごはん いか天ぷら つくね串 海鮮焼売 マロニー中華炒め エネルギー 368 kcal 蛋白質 14.9 g 食塩 2.7 g		おまかせ 				
4	5	6	7	8	9					
赤魚照焼 梅チーズメンチカツ 厚焼玉子 かに焼売 もち巾着煮 こんにやく田楽 エネルギー 455 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 2.6 g		豚肉味噌だれ焼 中華玉子焼 白身天ぷら 金平牛蒡 厚揚煮 和え物 エネルギー 453 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 3.8 g		鯖ソテー カルビメンチ ハムソテー メンマ野菜ソテー サラダ エネルギー 505 kcal 蛋白質 28.1 g 食塩 3.4 g		鶏竜田揚おろしソース いか味噌漬焼 がんも煮 野菜焼売 サラダ エネルギー 565 kcal 蛋白質 26.9 g 食塩 2.9 g		白身魚照焼 かき揚 かに焼売 ウィンナーオムレツ ビーフンソテー 和え物 エネルギー 443 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.4 g		おまかせ
11	12	13	14	15	16					
豚ロースたれ焼 サーモンフライ 枝豆腐 五目ひじき煮 和え物 エネルギー 439 kcal 蛋白質 31.0 g 食塩 3.5 g		タンドリーチキン あじフライ えび焼売 蓮根胡麻金平 厚焼玉子 サラダ エネルギー 473 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 3.6 g		ぶりねぎ塩焼 チーズクリームコロッケ ハムステーキ 切干大根炒め 和え物 エネルギー 489 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 3.0 g		牛丼風煮 えびバーグ いか味噌漬焼 和え物 エネルギー 494 kcal 蛋白質 36.3 g 食塩 3.3 g		豆腐野菜バーグ黒酢ソース 秋刀魚竜田揚 だし巻玉子 すき昆布煮 和え物 エネルギー 445 kcal 蛋白質 30.1 g 食塩 5.4 g		おまかせ
18	19	20	21	22	23					
秋分の日		豚肉生姜焼 野菜オムレツ いかフライ 里芋・花さつま煮 こんにやく田楽 エネルギー 497 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.6 g		鯖味噌漬焼 鶏天ぷら ねぎ玉子ロール ビーフンソテー ロールキャベツトマト煮 エネルギー 549 kcal 蛋白質 35.3 g 食塩 3.0 g		ヒレカツおろしポン酢 南瓜焼売 金平牛蒡 和え物 エネルギー 417 kcal 蛋白質 15.8 g 食塩 2.3 g		鮭ムニエル 五目炊込ごはん メンチカツ 枝豆腐 筍昆布煮 厚焼玉子 エネルギー 446 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.2 g		敬老の日
25	26	27	28	29	30					
白身魚照焼 かき揚 ねぎ玉子ロール 肉団子 がんも・竹輪煮 和え物 エネルギー 461 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 3.2 g		豚ロースたれ焼 えびカツ だし巻玉子 すき昆布煮 サラダ エネルギー 466 kcal 蛋白質 30.7 g 食塩 3.8 g		ハンバーグデミグラスソース チーズオムレツ 蓮根胡麻金平 野菜コロッケ 和え物 エネルギー 425 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.9 g		鯖塩焼 春巻 肉団子 厚焼玉子 マロニー和風炒め 和え物 エネルギー 486 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.1 g		鶏竜田揚おろしポン酢ソース 玉子焼 枝豆腐 ポテト金平 厚揚煮 エネルギー 491 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.1 g		おまかせ

献立表は、おかずのみの栄養素の数値を記載いたします。
 ごはんのエネルギー・たんぱく質・食塩は以下の通りです。

	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 《1日(金)》	小盛	320kcal	5.7g	
	普通	407kcal	7.2g	
	大盛	480kcal	8.6g	
炊込 《22日(金)》	小盛	328kcal	6.0g	1.4g
	普通	416kcal	7.9g	1.6g
	大盛	503kcal	9.2g	2.0g



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致します。

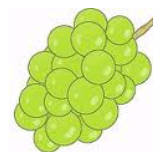
- ・材料入手の都合上、献立の一部が変更になる場合がございます。
- ・当社のお弁当には保存料などの添加物を使用しておりませんので、午後1時までにお召し上がりください。

里いも

山で採れる山いもに対し、里で採れるから里いもと呼ばれています。
 主成分はでんぷん質。このでんぷんは加熱すると糊化し、消化吸収しやすくなります。カリウムはいも類の中で一番多く、高血圧予防に効果的です。

つるりとむける皮の剥き方

よく洗って泥を落とし、熱湯で3分ほどゆで、冷水にとってから手でむくと、硬い外皮だけがつるりと剥けます。手はかゆくならないし、特徴であるめりや旨みも残ります。(これは皮むきのための下処理で、完全には火は通っていない状態です。)



お料理 武蔵野

(協同組合武蔵野給食センター)
 TELフリーダイヤル(0120)634-055
 FAXフリーダイヤル(0120)634-056

HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索