

9月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金	土
				1	2
				銀鮭塩焼 七福米入ごはん かき揚げ つくね串 マロニー中華炒め 高野豆腐煮 エネルギー 391 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 2.9 g	ささみチーズフライ ほっけ塩焼 筍焼売 里芋そぼろあん だし巻玉子 エネルギー 345 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.1 g
4	5	6	7	8	9
赤魚ソテー 梅チーズメンチカツ えび焼売 もち巾着煮 厚焼玉子 エネルギー 413 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.4 g	豚肉味噌だれ焼 中華玉子焼 白身天ぷら 金平牛蒡 厚揚げ煮 エネルギー 366 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.2 g	鯖バジルソテー カルビメンチ メンマ野菜ソテー 肉焼売 エネルギー 443 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.2 g	チキンカツみぞれなめ茸 玉子焼 がんも煮 野菜焼売 エネルギー 402 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 2.7 g	白身魚みりん醤油焼 竹輪チーズ磯辺揚げ ウィンナーオムレツ ビーフソテー 高野豆腐煮 エネルギー 312 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 2.9 g	豚カツ味噌だれ 秋刀魚塩焼 麻婆豆腐 こんにゃくピリ辛煮 エネルギー 438 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.6 g
11	12	13	14	15	16
サーモンフライ チーズ入つくね焼 ねぎ玉子ロール 五目ひじき煮 枝豆腐 エネルギー 430 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 3.0 g	鶏たれ焼 あじ梅しそフライ えび焼売 蓮根胡麻金平 厚焼玉子 エネルギー 424 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.3 g	ぶりねぎ塩焼 チーズクリームコロッケ 鶏肉八幡巻 切干大根炒め 越前玉子 エネルギー 481 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.1 g	豆腐野菜バーグ黒酢ソース 秋刀魚竜田揚 さつま揚げ煮 めかぶ エネルギー 377 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 4.3 g	メンチカツ いか味噌漬焼 かに焼売 すき昆布煮 だし巻玉子 エネルギー 370 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.1 g	銀鮭塩焼 鶏天ぷら 厚焼玉子 かに豆腐鶏そぼろあん エネルギー 404 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 4.3 g
18	19	20	21	22	23
<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> 秋分の日 </div>	豚肉生姜焼 野菜オムレツ いかリングフライ 里芋・花さつま煮 南瓜焼売 エネルギー 402 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.3 g	鯖味噌煮 三色野菜揚げ ビーフソテー 鶏つくね エネルギー 496 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 2.8 g	ヒレカツ オムレツ 金平牛蒡 厚揚げ煮 エネルギー 343 kcal 蛋白質 13.9 g 食塩 2.0 g	ほっけ塩焼 五目炊込ごはん 茄子肉詰フライ 枝豆腐 筍昆布煮 厚焼玉子 エネルギー 352 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.1 g	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> 敬老の日 </div>
25	26	27	28	29	30
白身魚西京漬焼 かき揚げ ねぎ玉子ロール がんも・竹輪煮 肉団子 エネルギー 358 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.4 g	えびカツ チキン南蛮 だし巻玉子 すき昆布煮 かに焼売 エネルギー 464 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.8 g	デミグラス煮込 ハンバーグ チーズオムレツ 蓮根胡麻金平 野菜コロッケ エネルギー 390 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 4.0 g	鯖塩焼 蓮根肉詰フライ 旬菜玉子焼 マロニー和風炒め 肉団子 エネルギー 393 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 2.5 g	鶏竜田揚 秋刀魚塩焼 ポテト金平 枝豆腐焼売 エネルギー 498 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.9 g	ロース豚カツ味噌だれ いか味噌漬焼 麻婆豆腐 厚焼玉子 エネルギー 412 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 3.1 g

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	7.6g	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。

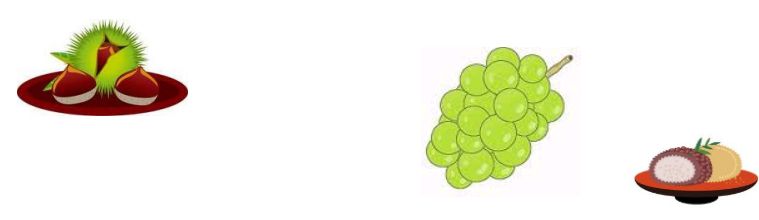
・材料入手の都合上、献立の一部が変更になる場合がございます。
 ・当社のお弁当には保存料などの添加物を使用しておりませんので、午後1時までにお召し上がりください。

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たら、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