

# 9月 ゆりランチ 献立表

| 月  | 火  | 水  | 木   | 金  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  |   | 1<br>チーズメンチカツ<br>七福米入ごはん<br>ピリ辛さつま天<br>海鮮焼売<br>マロニー中華炒め<br>高野豆腐煮<br>エネルギー 368 kcal<br>蛋白質 14.9 g<br>食塩 2.7 g |
|  |  |  |   | 4<br>白身魚フライ<br>チキンステーキ<br>もち巾着煮  |
| 11<br>ハンバーグトマトソース<br>えびフライ<br>五目ひじき煮   | 12<br>えびカツ<br>白身魚ムニエル<br>蓮根胡麻金平          | 13<br>鶏竜田揚<br>ロール玉子焼<br>切干大根炒め               | 14<br>豚肉味噌だれ焼<br>明太マヨコロッケ<br>さつま揚煮          | 15<br>鯖西京漬焼<br>鶏天ぷら<br>厚焼玉子<br>すき昆布煮<br>エネルギー 324 kcal<br>蛋白質 21.4 g<br>食塩 3.1 g                             |
| 18<br>春分の日   | 19<br>赤魚ソテー<br>ハムカツ<br>里芋・花さつま煮          | 20<br>カレー包みメンチカツ<br>いかステーキ<br>ビーフソテー         | 21<br>白身魚みりん醤油焼<br>鶏つくね<br>かき揚げ<br>金平牛蒡     | 22<br>鶏唐揚<br>五目炊込ごはん<br>きのこオムレツ<br>筍昆布煮<br>エネルギー 428 kcal<br>蛋白質 19.0 g<br>食塩 3.2 g                          |
| 25<br>野菜コロッケ<br>タンドリーチキン<br>焼売<br>がんも・竹輪煮  | 26<br>豚肉味噌だれ焼<br>黒はんぺんフライ<br>すき昆布煮       | 27<br>鮭みりん醤油漬焼<br>鶏肉八幡巻<br>かにかまぼこ天<br>蓮根胡麻金平 | 28<br>ささみしそフライ<br>オムレツ<br>ウインナー<br>マロニー和風炒め | 29<br>鯖味噌漬焼<br>ほたて風味フライ<br>中華肉団子<br>ポテト金平<br>エネルギー 364 kcal<br>蛋白質 21.3 g<br>食塩 3.4 g                        |
| エネルギー 341 kcal<br>蛋白質 17.0 g<br>食塩 3.2 g   | エネルギー 332 kcal<br>蛋白質 21.1 g<br>食塩 2.7 g | エネルギー 428 kcal<br>蛋白質 19.3 g<br>食塩 3.1 g     | エネルギー 351 kcal<br>蛋白質 20.3 g<br>食塩 1.9 g    | エネルギー 379 kcal<br>蛋白質 15.0 g<br>食塩 3.2 g   |
| エネルギー 418 kcal<br>蛋白質 17.2 g<br>食塩 2.6 g   | エネルギー 337 kcal<br>蛋白質 21.5 g<br>食塩 2.4 g | エネルギー 355 kcal<br>蛋白質 14.8 g<br>食塩 2.5 g     | エネルギー 390 kcal<br>蛋白質 21.1 g<br>食塩 3.6 g    | エネルギー 324 kcal<br>蛋白質 21.4 g<br>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 |
|             | 普通    | 416kcal | 7.6g |
|             | 大盛    | 503kcal | 9.2g |

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。




## ごま

昔から『不老長寿の薬』とまで言われていたごまは、栄養の宝庫。なかでも注目されているのが、脂質に含まれるゴマリグナン。ここにもっとも多く含まれるセサミンには強い抗酸化作用があり、老化防止、肝機能の改善、悪玉コレステロールを低下させて動脈硬化を防ぐ、血圧を下げるなどの効果が期待できます。

### 食べる直前に攪る

ごまは、すればかたい皮を壊せるので、含まれている高い栄養素を体内に吸収しやすくなります。ただし時間が経つと、せっかくなりのリノール酸が酸化してしまうので食べる直前がおすすめです。



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