

9月 夕食 献立表

月	火	水	木	金
  				1 鶏味噌漬焼
				ポテトフライ 筍昆布煮 焼はんぺん いんげんおかか和え エネルギー 429 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 2.6 g
4 鯖西京漬焼 鶏天ぷら 厚焼玉子 蓮根金平 肉団子 エネルギー 395 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 2.1 g	5 豆腐ハンバーグ黒酢ソース 秋刀魚竜田揚 ウインナー 金平牛蒡 越前玉子 エネルギー 441 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 3.6 g	6 鶏竜田揚おろしソース いか味噌漬焼 かに焼売 がんと・竹輪煮 小松菜和え エネルギー 494 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 3.4 g	7 ぶりソテー いか天ぷら 筍土佐煮 肉団子 ほうれん草胡麻和え エネルギー 342 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 1.8 g	8 豚ロースたれ焼 かにかまフライ えび焼売 すき昆布煮 五目玉子焼 エネルギー 357 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 3.1 g
11 鮭ムニエル カレー包フライ 麻婆春雨 肉団子 かに焼売 エネルギー 470 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.1 g	12 チキンカツみぞれなめ茸 あじ塩焼 マロニー和風炒め 玉こん煮 ほうれん草おかかかえ エネルギー 374 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.1 g	13 赤魚西京漬焼 春巻 だし巻玉子 里芋そばろあんかけ 肉焼売 小松菜漬し エネルギー 393 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 2.6 g	14 タンドリーチキン いかフライ 筍昆布煮 厚焼玉子 梅春雨 エネルギー 395 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.0 g	15 鯖味噌煮 かき揚 つくね串 五目ひじき煮 ねぎ玉子ロール エネルギー 364 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 2.2 g
18 秋分の日	19 ハンバーグ チーズオムレツ 大根金平 ポテトフライ ぜんまい煮 エネルギー 389 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 4.1 g	20 鯖塩焼 肉詰ピーマンフライ だし巻玉子 たこさつま煮 肉団子 エネルギー 424 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.8 g	21 鶏竜田揚おろしポン酢 山芋いか焼 金平牛蒡 ぜんまい煮 海鮮焼売 エネルギー 440 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 2.8 g	22 豚ロースたれ焼 えびカツ 筍土佐煮 厚焼玉子 和風春雨 エネルギー 347 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 2.9 g
25 鶏たれ焼 白はんぺんフライ 里芋・さつま煮 五目玉子焼 山菜ピビンバ エネルギー 483 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 2.3 g	26 白身魚照焼 かき揚 海鮮焼売 がんと・竹輪煮 つくね焼 エネルギー 420 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.3 g	27 ハンバーグデミグラスソース オムレツ 金平牛蒡 かにクリームコロッケ エネルギー 429 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.4 g	28 ヒレカツ いか味噌漬焼 麻婆豆腐 ウインナーオムレツ 小松菜和え エネルギー 386 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 2.6 g	29 鯖バジル風味ソテー チキンカツ マロニー和風炒め 高野豆腐煮 キムチもやし エネルギー 379 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 1.9 g

表示されている栄養価は主食分を除きます。

	エネルギー	たんぱく質
小盛	320kcal	5.5g
普通盛	412kcal	7.0g
大盛	481kcal	8.2g

- ・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、お早目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。

食べる直前に播る

ごまは、す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

検索