

# 7月 さくらランチ 献立表



| 月<br>2  | 火<br>3   | 水<br>4  | 木<br>5   | 金<br>6   | 土<br>7   |
|---|--|---|--|--|--|
| <b>鶏味噌漬焼</b><br>いかフライ<br>ウィンナー<br>ビーフンたらこソテー<br>五目玉子焼<br>エネルギー 431 kcal<br>蛋白質 24.4 g<br>食塩 3.4 g           | <b>白身魚フライ</b><br>ハムチーズピカタ<br>肉団子<br>絹揚・さつま煮<br>かに焼売<br>エネルギー 462 kcal<br>蛋白質 23.5 g<br>食塩 3.8 g                  | <b>鯖味噌煮</b><br>かにかまフライ<br>肉団子<br>金平牛蒡<br>豆腐焼売<br>エネルギー 423 kcal<br>蛋白質 25.5 g<br>食塩 3.1 g         | <b>豚カツ玉子あんかけ</b><br>いかステーキ<br>筍・わかめ煮<br>野菜焼売<br>エネルギー 390 kcal<br>蛋白質 23.1 g<br>食塩 3.3 g   | <b>銀鮭塩焼</b><br><b>七福米入ごはん</b><br>揚餃子<br>厚焼玉子<br>たこさつま・がんも煮<br>蓮根挽肉照焼<br>エネルギー 428 kcal<br>蛋白質 27.9 g<br>食塩 4.2 g | <b>鶏唐揚中華ねぎソース</b><br><b>秋刀魚塩焼</b><br>マカロニベーコンサラダ<br>枝豆がんも煮<br>エネルギー 476 kcal<br>蛋白質 24.0 g<br>食塩 3.4 g |
| 9   | 10   | 11  | 12   | 13   | 14   |
| <b>白身魚みりん醤油漬焼</b><br>竹輪磯辺天ぷら<br>かに焼売<br>蓮根胡麻金平<br>肉団子<br>エネルギー 335 kcal<br>蛋白質 20.1 g<br>食塩 3.1 g           | <b>鶏天ぷら</b><br><b>鱈塩焼</b><br>もち巾着煮<br>越前玉子<br>エネルギー 477 kcal<br>蛋白質 27.0 g<br>食塩 2.8 g                           | <b>トマト煮込ハンバーグ</b><br>オムレツ<br>厚揚・竹輪煮<br>ポテトフライ<br>エネルギー 400 kcal<br>蛋白質 22.1 g<br>食塩 3.6 g         | <b>ヒレカツ</b><br>野菜豆腐ステーキ<br>ポテト金平<br>さつま揚煮<br>エネルギー 402 kcal<br>蛋白質 14.4 g<br>食塩 2.7 g      | <b>鯖醤油みりん焼</b><br>揚えび餃子<br>厚焼玉子<br>マロニー中華炒め<br>海鮮チヂミ<br>エネルギー 307 kcal<br>蛋白質 19.1 g<br>食塩 1.6 g                 | <b>鯖竜田揚甘酢あんかけ</b><br><b>チキンステーキ</b><br>麻婆豆腐<br>海鮮焼売<br>エネルギー 439 kcal<br>蛋白質 23.2 g<br>食塩 4.0 g        |
| 16  | 17   | 18  | 19   | 20   | 21   |
|   | <b>チーズハンバーグ</b><br><b>アスパラクリームコロッケ</b><br>ウィンナー<br>枝豆腐和風あんかけ<br>厚焼玉子<br>エネルギー 368 kcal<br>蛋白質 15.9 g<br>食塩 3.8 g | <b>豚肉生姜焼</b><br>野菜オムレツ<br>いかリングフライ<br>もやし中華風炒め<br>筍焼売<br>エネルギー 395 kcal<br>蛋白質 19.2 g<br>食塩 3.3 g | <b>鶏竜田揚</b><br><b>赤魚塩焼</b><br>切干大根炒め<br>がんも煮<br>エネルギー 386 kcal<br>蛋白質 23.0 g<br>食塩 2.7 g   | <b>鯖塩焼</b><br><b>春巻</b><br>つくね串<br>ビーフンソテー<br>厚焼玉子<br>エネルギー 385 kcal<br>蛋白質 20.5 g<br>食塩 2.5 g                   | <b>メンチカツ</b><br><b>ます塩麹漬焼</b><br>コーン焼売<br>里芋・さつま煮<br>厚焼玉子<br>エネルギー 471 kcal<br>蛋白質 24.5 g<br>食塩 3.0 g  |
| 23  | 24   | 25  | 26   | 27   | 28   |
| <b>チキンたれ焼</b><br><b>ツナマヨコーンフライ</b><br>ねぎ玉子ロール<br>蓮根胡麻金平<br>かに豆腐<br>エネルギー 425 kcal<br>蛋白質 23.5 g<br>食塩 3.5 g | <b>豆腐野菜バーグ黒酢ソース</b><br><b>秋刀魚竜田揚</b><br>マロニー和風炒め<br>海鮮焼売<br>エネルギー 395 kcal<br>蛋白質 23.6 g<br>食塩 3.8 g             | <b>鯖ソテー</b><br><b>フライドチキン</b><br>越前玉子<br>ポテト金平<br>肉団子<br>エネルギー 436 kcal<br>蛋白質 26.2 g<br>食塩 2.6 g | <b>牛焼肉</b><br><b>野菜コロッケ</b><br>がんも・竹輪煮<br>野菜焼売<br>エネルギー 434 kcal<br>蛋白質 25.0 g<br>食塩 2.3 g | <b>白身魚西京味噌漬焼</b><br>はんぺんフライ<br>旬彩玉子焼<br>筍・わかめ煮<br>肉団子<br>エネルギー 340 kcal<br>蛋白質 19.6 g<br>食塩 2.9 g                | <b>ささみカツ</b><br><b>紅鮭明太漬焼</b><br>だし巻玉子<br>麻婆豆腐<br>エネルギー 426 kcal<br>蛋白質 23.5 g<br>食塩 2.8 g             |
| 30  | 31   |   |  |  |  |
| <b>ヒレカツ</b><br><b>銀ヒラス照焼</b><br>すき昆布煮<br>肉焼売<br>エネルギー 366 kcal<br>蛋白質 19.7 g<br>食塩 2.8 g                    | <b>鶏唐揚中華ねぎソース</b><br><b>メルルーサ塩焼</b><br>チョリソー<br>金平牛蒡<br>野菜焼売<br>エネルギー 467 kcal<br>蛋白質 24.3 g<br>食塩 3.0 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 (6日(金)) | 小盛 | 320kcal | 5.7g  | -  |
|             | 普通 | 407kcal | 7.2g  | -  |
|             | 大盛 | 480kcal | 8.6g  | -  |

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時までにお召上がりください。



## ししとうがらし

南米原産のしし唐辛子は、辛み種と辛みのない甘み種に分類されますが、ししとうがらしは甘み種の唐辛子の仲間です。  
 先端が獅子の口に似ていることから、この名前がつけました。  
 栄養成分はピーマンとほぼ同様で、免疫機能を高め、疲労回復に効果のあるビタミンCをはじめビタミン類、カロテンを豊富に含んでいます。  
 ビタミンの損失を防ぎ、おいしく仕上げるには強めの火加減でサッと加熱するのがポイントです。  
 カロテンは油で調理すると吸収率がアップするので、素揚げや天ぷら、油炒めなどがおすすめです。

※調理をする前に、加熱した際実が膨らみ、破裂するのを防ぐ為、竹串や包丁で小さな穴をいくつかあけておきましょう。



## 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