

7月 ゆりランチ 献立表



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
鯖塩焼 かき揚げ ビーフンたらこソテー	鶏たれ焼 ほたて風味カツ 絹揚げ・さつま煮	白身魚フライ 和風ハンバーグ 金平牛蒡	白身魚ソテー ハム玉子フライ 筍・わかめ煮	ロース豚カツ 七福米入ごはん オムレツ たこさつま・がんも煮
エネルギー 383 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.7 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 3.6 g	エネルギー 293 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.0 g	エネルギー 280 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 270 kcal 蛋白質 16.0 g 食塩 2.8 g
9	10	11	12	13
チーズハンバーグ いかフライ 蓮根胡麻金平	サーモンフライ チキンステーキ もち巾着煮	ビーフメンチカツ チーズオムレツ 厚揚げ・竹輪煮	ぶりペッパーソテー ベーコンマスタードフライ ポテト金平	ささみカツ 玉子ロール マロニー中華炒め
エネルギー 341 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 364 kcal 蛋白質 13.9 g 食塩 3.4 g	エネルギー 441 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.6 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 2.5 g
16	17	18	19	20
	鶏唐揚 いか味噌漬焼 枝豆腐和風あんかけ	鱈フライ チーズ入つくね焼 もやし中華風炒め	ハンバーグ えびフライ 切干大根炒め	塩レモンチキンカツ 紅鮭明太漬焼 ビーフンソテー
	エネルギー 377 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 4.4 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 353 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 305 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 2.4 g
23	24	25	26	27
えびカツ つくね大葉巻 蓮根胡麻金平	豚肉味噌だれ焼 鯖フライ マロニー和風炒め	チーズメンチカツ 野菜豆腐ステーキ ポテト金平	鯖みりん醤油漬焼 春巻 がんも・竹輪煮	鶏照焼 いか野菜カツ 筍・わかめ煮
エネルギー 394 kcal 蛋白質 14.4 g 食塩 2.9 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.1 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 13.7 g 食塩 2.1 g	エネルギー 354 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 2.3 g	エネルギー 316 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 3.1 g
30	31			
豆腐野菜バーグ黒酢ソース 秋刀魚竜田揚 すき昆布煮	カレーコロッケ ます塩麹漬焼 金平牛蒡			
エネルギー 395 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 4.0 g	エネルギー 339 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 1.8 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時までにお召し上がりください。

干すと増すうまみと栄養価

野菜を干すと水分が抜け、旨みが凝縮されますが、注目すべきは栄養価がぐっと高まることです。生の大根と切干大根を比べると、カリウム、カルシウム、食物繊維、鉄分など、大幅に増えます。

干し野菜は家庭でも簡単に作ることができます。カラカラに乾燥させなくてもかまいません。少し水分を飛ばすだけでも効果があります。まずは大根、きのこ類、なすなどから始めてみてはいかがでしょうか。



武蔵野

お料理

(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