

7月 夕食 献立表



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
タンドリーチキン 法蓮草チーズクリームフライ ひじき煮 こんにゃく味噌田楽 エネルギー 344 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 2.7 g	トマト煮込ハンバーグ オムレツ いかリングフライ そぼろ春雨 枝豆焼売 エネルギー 487 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.6 g	豚カツ玉子あんかけ いかステーキ ポテトサラダ 五目包子 エネルギー 413 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 4.0 g	鯖塩焼 大葉巻つくね焼 かにかまフライ 麻婆豆腐 旬菜玉子焼 エネルギー 462 kcal 蛋白質 30.2 g 食塩 3.8 g	チキントマト煮 はんぺんフライ 蓮根金平 焼売 エネルギー 403 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.5 g
9	10	11	12	13
牛焼肉 秋刀魚竜田揚 だし巻玉子 筍土佐煮 鶏肉八幡巻 エネルギー 448 kcal 蛋白質 31.0 g 食塩 2.3 g	鯖味噌煮 厚焼玉子 竹輪磯辺天 金平牛蒡 肉団子 エネルギー 439 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 2.7 g	鶏竜田揚 紅鮭明太漬焼 ビーフソテー かに焼売 エネルギー 399 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 1.9 g	鯖ねぎ塩オイル焼 ハムカツ 焼売 蓮根金平 越前玉子 エネルギー 384 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 3.1 g	チキン照焼 いかフライ チリ肉団子 ごぼうサラダ 枝豆がんも煮 エネルギー 527 kcal 蛋白質 27.6 g 食塩 3.0 g
16	17	18	19	20
<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> 海の日 </div>	鶏唐揚黒酢ソース ウィンナー玉子巻 切干大根煮 こんにゃく田楽 エネルギー 438 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.8 g	豚コースたれ焼 野菜オムレツ 焼売 ポテト金平 春巻 エネルギー 417 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 2.7 g	銀鮭塩焼 鶏天ぷら 厚焼玉子 そぼろ春雨 肉団子 エネルギー 447 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 4.1 g	ハンバーグトマトソース えびフライ オムレツ ポテトサラダ 厚焼煮 エネルギー 421 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.2 g
23	24	25	26	27
かれい塩焼おろしポン酢 ヒレカツ 金平牛蒡 さつま揚げ エネルギー 263 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 2.2 g	鯖竜田揚黒酢ソース 焼売 越前玉子 切干大根煮 チリ肉団子 エネルギー 437 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 3.3 g	フライドチキン 玉子ロール 麻婆豆腐 南瓜焼売 エネルギー 480 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 2.7 g	鯖バジルソテー 春巻 ウィンナー マカロニサラダ 鶏八幡巻 エネルギー 488 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.3 g	チキンピカタ焼 カレーコロッケ えび焼売 蓮根金平 焼はんぺん エネルギー 387 kcal 蛋白質 14.6 g 食塩 2.8 g
30	31	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>干すと増すうまみと栄養価</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> </div>		
白身魚西京漬焼 竹輪磯辺揚 かに焼売 春雨中華サラダ 厚焼玉子 エネルギー 364 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.4 g	鶏味噌漬焼 黒はんぺんフライ 焼売 ひじき煮 厚焼玉子 こんにゃく味噌田楽 エネルギー 391 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 2.9 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	409kcal	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。



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