

9月 さくらランチ 献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|--|--|--|
|    | | | | | 1 ささみカツ ます塩麴漬焼 筍焼売 麻婆豆腐 エネルギー 463 kcal 蛋白質 28.4 g 食塩 2.7 g |
| | | | | | 3 チーズハンバーグ いか野菜カツ ウインナー もち巾着煮 厚焼玉子 エネルギー 390 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.9 g |
| 10 白身魚西京漬焼 春巻 ねぎ玉子ロール ビーフソテー 肉団子 エネルギー 366 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 2.7 g | 11 鶏味噌漬焼 鰯梅肉フライ ウインナー 蓮根胡麻金平 厚焼玉子 エネルギー 473 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 3.6 g | 12 白身魚フライ つくね大葉巻 えび焼売 筍・わかめ煮 ハムステーキ エネルギー 357 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.9 g | 13 豆腐野菜バーグ 黒酢ソース 秋刀魚竜田揚 さつま煮 めかぶ エネルギー 331 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 3.7 g | 14 メンチカツ いか味噌漬焼 えび焼売 すき昆布煮 だし巻玉子 エネルギー 372 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 2.8 g | 15 まぐろ竜田揚 海鮮焼売 ウインナー 麻婆豆腐 豚肉根菜焼 エネルギー 499 kcal 蛋白質 12.2 g 食塩 3.7 g |
| 17 敬老の日 | 18 豚肉生姜焼 野菜オムレツ いかリングフライ 絹揚・花さつま煮 南瓜焼売 エネルギー 421 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.4 g | 19 鯖味噌煮 竹輪磯辺揚 筍エリンギ中華炒め 肉団子 エネルギー 413 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 3.2 g | 20 ヒレカツ オムレツ 金平牛蒡 さつま揚煮 エネルギー 334 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 2.3 g | 21 ほっけ塩焼 鶏天ぷら 筍昆布煮 肉団子 エネルギー 387 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 4.4 g | 22 和風メンチカツ ます塩麴漬焼 ほうれん草えび焼売 かに豆腐和風あんかけ 越前玉子 エネルギー 399 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 2.6 g |
| 24 振替休日 | 25 えびカツ チキンソテー ウインナー すき昆布煮 かに焼売 エネルギー 430 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 4.1 g | 26 トマト煮込ハンバーグ チーズオムレツ 蓮根胡麻金平 ポテトフライ エネルギー 324 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 3.0 g | 27 鯖塩焼 はんぺんフライ 旬菜玉子焼 マロニー和風炒め 肉団子 エネルギー 423 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.2 g | 28 鶏唐揚中華ねぎソース 五目炊込ごはん いか味噌漬焼 ポテト金平 枝豆焼売 エネルギー 506 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.3 g | 29 牛焼肉 鰯フライ 麻婆豆腐 厚焼玉子 エネルギー 447 kcal 蛋白質 32.1 g 食塩 2.1 g |

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。

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 《7日(金)》 | 小盛 | 320kcal | 5.7g | - |
| | 普通 | 407kcal | 7.2g | - |
| | 大盛 | 480kcal | 8.6g | - |
| 炊込 《28日(金)》 | 小盛 | 328kcal | 6.0g | 1.4g |
| | 普通 | 416kcal | 7.6g | 1.6g |
| | 大盛 | 503kcal | 9.2g | 2.0g |

・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。



ごぼう

ごぼうに含まれる繊維質などは、便秘の解消、整腸、動脈硬化やがんの予防などに効果があります。また、血糖値を下げる働きがあるイヌリンが含まれ、糖尿病にも有効だといわれています。

水にさらさない！
水にさらすと出る色は、ポリフェノール。皮につまっとうまみ成分も抜けてしまうので、アク抜きは必要ありません。ごぼうのポリフェノールには、においを消す効果があるため、肉や魚と一緒に調理すると効果を発揮できます。
また、ごぼうの香りやうまみは皮の部分に含まれているので、泥や汚れはたわしなどでこすってよく洗う程度で十分です。



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