

9月 ゆりランチ 献立表

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
白身魚フライ つくね大葉巻 もち巾着煮	ぶりソテー 鶏天ぷら だし巻玉子 ポテト金平	豚カツ ベーコンポテトバーグ メンマ野菜ソテー	鯖みりん醤油漬焼 竹輪磯辺天 鶏つくね がんも煮	えびカツ 七福米入ごはん チーズつくね焼 金平牛蒡
エネルギー 365 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 3.0 g	エネルギー 367 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 379 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 378 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 2.5 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 3.5 g
10	11	12	13	14
ハンバーグトマトソース えびフライ ビーフソテー	サーモンフライ チキンステーキ 蓮根胡麻金平	鯖西京漬焼 ささみフライ 肉団子 筍・わかめ煮	豚肉味噌だれ焼 白身魚磯辺フライ さつま揚げ煮	鶏竜田揚 玉子ロール すき昆布煮
エネルギー 472 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 438 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 2.4 g	エネルギー 312 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 1.9 g	エネルギー 364 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.9 g
17	18	19	20	21
<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> 敬老の日 </div>	豆腐野菜バーグ黒酢ソース 秋刀魚竜田揚 絹揚・花さつま煮	ビーフメンチカツ チーズオムレツ 筍エリンギ中華炒め	ほっけ塩焼 春巻 ねぎ玉子ロール 金平牛蒡	チキンカツ いか味噌漬焼 ウインナー 筍昆布煮
	エネルギー 387 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.1 g	エネルギー 369 kcal 蛋白質 14.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 294 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.7 g	エネルギー 307 kcal 蛋白質 27.3 g 食塩 2.9 g
24	25	26	27	28
<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> 振替休日 </div>	白身魚みりん醤油焼 鶏つくね かき揚 すき昆布煮	鶏唐揚 豆腐野菜ステーキ 蓮根胡麻金平	豚肉生姜焼 黒はんぺんフライ マロニー和風炒め	鯖塩焼 五目炊込ごはん かにかまフライ 肉団子 ポテト金平
	エネルギー 304 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 17.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 16.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 3.9 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	-
	大盛	412kcal	7.0g	-
	特大盛	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	418kcal	7.2g	1.8g
	大盛	503kcal	9.2g	2.0g

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。



りんごは効能たっぷりの万能果物

人類が食した最古の果物がりんご。その起源はおおよそ8000年前と言われてい
ます。日本での栽培は明治時代に始まり、戦後、接ぎ木技術の進歩にともなっ
て、品種改良が盛んにおこなわれるようになりました。

栄養価が高いので、欧米では昔から『一日一個のりんごは医者を送る』
といわれてきました。

高血圧予防、コレステロール低下、便秘改善、疲労回復、虫歯予防や発育促
進など多くの効能が知られ、ポリフェノールによる抗酸化作用や老化防止効果
も期待されています。

保存方法

一つずつビニール袋に入れ、空気が入らないように結び、冷蔵庫に入れます。
そうすることによって数か月も保存が可能です。

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