

9月 夕食 献立表

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
鯖西京漬焼 ささみフライ 厚焼玉子 ジャーマンポテト 肉団子 エネルギー 393 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 1.8 g	豚カツ 玉子あんかけ 豆腐野菜ステーキ ウィンナー 春雨サラダ 海鮮焼売 エネルギー 539 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.9 g	鶏竜田揚 おろしソース いか味噌漬焼 がんも・竹輪煮 厚焼玉子 エネルギー 419 kcal 蛋白質 28.1 g 食塩 3.1 g	ぶりソテー 和風メンチカツ 焼売 筍土佐煮 肉団子 エネルギー 407 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 2.1 g	チキントマト煮 ししゃもフライ えび焼売 切干大根煮 五目玉子焼 エネルギー 385 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.1 g
10	11	12	13	14
かれいソテー ベーコンキャベツカツ ウィンナー ロールキャベツトマト煮 豚肉根菜焼 エネルギー 417 kcal 蛋白質 28.1 g 食塩 3.3 g	鶏天 おろしソース かに焼売 金平牛蒡 がんも煮 エネルギー 454 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.1 g	鮭ムニエル チーズメンチカツ だし巻玉子 里芋・さつま煮 焼売 エネルギー 437 kcal 蛋白質 27.4 g 食塩 3.0 g	鶏たれ焼 白身魚磯辺フライ 焼売 ジャーマンポテト 厚焼玉子 エネルギー 434 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.9 g	鯖味噌煮 かき揚 鶏つくね 蓮根金平 ねぎ玉子ロール エネルギー 387 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 3.0 g
17	18	19	20	21
敬老の日 エネルギー 蛋白質 食塩	トマト煮込ハンバーグ チーズオムレツ 春雨サラダ ポテトフライ エネルギー 412 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 3.4 g	豚ロースたれ焼 白はんぺんフライ 蓮根金平 越前玉子 エネルギー 394 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.4 g	マグロ竜田揚 おろしポン酢 野菜ひじき豆腐焼 ポテト金平 山菜ビビンバ 海鮮焼売 エネルギー 471 kcal 蛋白質 8.0 g 食塩 2.6 g	鯖照焼 ハムカツ 筍土佐煮 厚焼玉子 エネルギー 425 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.0 g
24	25	26	27	28
振替休日 エネルギー 蛋白質 食塩	白身魚照焼 かき揚 海鮮焼売 がんも・竹輪煮 豚肉根菜焼 エネルギー 394 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.2 g	鯖竜田揚 黒酢ソース 玉子ロール 切干大根煮 肉団子 エネルギー 419 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 2.7 g	鮭塩焼 ハムマスタードフライ えび焼売 麻婆豆腐 ねぎ玉子ロール エネルギー 423 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 3.1 g	ヒレカツ 玉子あんかけ いか小判焼 金平牛蒡 ウィンナーオムレツ エネルギー 385 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 3.0 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。



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。

栄養価が高いため、欧米では昔から『一日一個のりんごは医者を選ばない』
といわれてきました。

高血圧予防、コレステロール降下、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