

# 8月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金
			1	2
			豚肉生姜焼 豆腐野菜揚 だし巻玉子 筍・わかめ煮	えびカツ ハムチーズピカタ がんと竹輪煮
			エネルギー 377 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 316 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 3.3 g
5	6	7	8	9
サーモンフライ 豚ロースたれ焼 ウインナー たこさつま・がんと煮	メンチカツ まぐろハンバーグ ビーフンカレーソテー	チキン竜田 赤魚塩焼 もち巾着煮	鯖塩焼 かにかま磯辺天 厚焼玉子 五目ひじき煮	ハンバーグ 七福米入ごはん えびフライ オムレツ すき昆布煮
エネルギー 363 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 354 kcal 蛋白質 14.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.6 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.3 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 3.5 g
12	13	14	15	16
山の日	夏季休業	夏季休業	夏季休業	鯖みりん醤油漬焼 ピーマン肉詰フライ 蓮根胡麻金平
				エネルギー 358 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 2.5 g
19	20	21	22	23
ささみカツ 鮭ハンバーグ ビーフンたらこソテー	たらカツ 和風ハンバーグ がんと竹輪煮	ロース豚カツ オムレツ 筍・わかめ煮	鯖塩焼 焼肉風メンチカツ 肉焼売 切干大根炒め	鶏たれ焼 野菜コロック マロニー中華炒め
エネルギー 456 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.2 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 305 kcal 蛋白質 14.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 379 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 430 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.3 g
26	27	28	29	30
白身魚西京漬焼 かき揚 野菜入つくね 筍エリンギ中華炒め	豚肉野菜炒め オムレツ いか野菜カツ すり身豆腐煮	鶏唐揚 秋刀魚塩焼 蓮根胡麻金平	鯖みりん醤油漬焼 えび春巻 厚焼玉子 マロニー和風炒め	牛肉コロック チキンステーキ 五目ひじき煮
エネルギー 344 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 404 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 375 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.5 g	エネルギー 338 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 1.8 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 2.7 g

献立表は、おかずのみの栄養素の数値を記載致します。  
ごはんの栄養素は以下の通りです。

		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 【9日(金)】	小盛	320kcal	5.7g	—
	普通	407kcal	7.2g	—
	大盛	480kcal	8.6g	—

・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。

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します。

## 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。



御料理 武蔵野

(協同組合武蔵野給食センター)

TEL (0120)634-055  
FAX (0120)634-056



HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索