

# 8月 夕食 献立表

月	火	水	木 1	金 2
			<b>鯖ソテー</b> <b>塩だれメンチカツ</b> だし巻玉子 蓮根金平 甘辛チキン	<b>鶏唐揚</b> <b>ほっけ塩焼</b> 筍土佐煮 鶏肉八幡巻
エネルギー 382 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2.5 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.7 g			
5	6	7	8	9
<b>赤魚西京漬焼</b> 肉団子 竹輪磯辺天 蓮根金平 海鮮焼売	<b>ハンバーグ</b> <b>えびフライ</b> ポテト金平 高野豆腐煮	<b>豚ロースたれ焼</b> <b>ほたて風味カツ</b> がんも煮 五目玉子焼	<b>鮭塩焼</b> 野菜鶏つくね かにかまフライ 春雨サラダ 旬菜玉子焼	<b>鯖竜田揚黒酢ソース</b> オムレツ 筍土佐煮 チリ肉団子
エネルギー 335 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 2.9 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.0 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 28.1 g 食塩 2.8 g	エネルギー 316 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 2.7 g
12	13	14	15	16
山の日	夏季休業	夏季休業	夏季休業	<b>鯖味噌煮</b> <b>ささみフライ</b> ねぎ玉子ロール 里芋・高野豆腐煮 肉団子
				エネルギー 408 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 2.3 g
19	20	21	22	23
<b>鶏竜田揚おろしポン酢</b> ます塩焼 金平牛蒡 ねぎ玉子ロール	<b>トマト煮込ハンバーグ</b> <b>えびフライ</b> オムレツ マカロニベーコンサラダ がんも煮	<b>ヒレカツ</b> いかステーキ 春雨サラダ 高菜饅頭	<b>白身魚西京焼</b> <b>ささみ天ぷら</b> だし巻玉子 筍・わかめ煮 肉団子	<b>かれいムニエル</b> <b>キーマカレーコロッケ</b> ウィンナー 金平牛蒡 焼はんぺん
エネルギー 388 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 2.2 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.6 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 2.9 g	エネルギー 315 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.6 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.0 g
26	27	28	29	30
<b>鯖塩焼</b> かき揚げ だし巻玉子 春雨サラダ 肉団子	<b>豚ロースたれ焼</b> チーズはんぺん天ぷら 麻婆豆腐 越前玉子	<b>ささみカツ</b> <b>まぐろハンバーグ</b> ひじき煮 厚焼玉子	<b>鯖バジルソテー</b> <b>ウィンナーフライ</b> 豆腐焼売 マカロニサラダ 鶏肉八幡巻	<b>サーモンフライ</b> ハムチーズピカタ つくね串 筍土佐煮 厚揚げ
エネルギー 487 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.4 g	エネルギー 356 kcal 蛋白質 27.2 g 食塩 3.0 g	エネルギー 396 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 390 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 365 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 2.7 g

- ・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、お早め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。

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	412kcal	7.0g
大盛	481kcal	8.2g

## 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