



7月 さくらランチ 献立表



月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	ローズとんかつ イカ味噌漬焼 蓮根金平（カレー風味） ねぎ海鮮焼	鶏の唐揚げ 平焼玉子 五目ひじき煮 さつま揚げ生姜焼	さわらムニエル 厚切ハムカツ ビーフソテー 照焼肉団子	チーズメンチカツ 七福米入ごはん ホッケ塩焼 大根・竹輪煮 海鮮シューマイ	梅しそチキンカツ 赤魚てり焼 チャブチェ 厚焼玉子
	エネルギー 362 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.6 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 27.5 g 食塩 2.6 g	エネルギー 350 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 4.1 g	エネルギー 381 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 4.1 g
7	8	9	10	11	12
鶏竜田揚げおろし塩だれかけ イカ味噌漬焼 がんも・ふき煮物 ねぎ玉子	えびカツ 豚ローズ味噌だれ焼 切干大根金平 さつま揚げ生姜焼	ヒレカツ・エビフライ つくね焼 金平牛蒡 厚揚げ生姜焼	豚すき煮 塩ます ポテト金平 クリーミコロッケ	ささみカツ さわらみそ漬焼 焼き豚もやし炒め（カレー風味） ハムソテー	炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ 里芋・さつま煮 厚焼玉子
エネルギー 416 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 5.2 g	エネルギー 342 kcal 蛋白質 30.4 g 食塩 3.1 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 17.3 g 食塩 2.4 g	エネルギー 405 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 2.8 g	エネルギー 399 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 4.0 g
14	15	16	17	18	19
シルバー西京漬焼 春巻 がんも・ふき煮物 鶏野菜つみれ焼	トマト野菜ソースハンバーグ オムレツ チャブチェ 山芋海鮮詰フライ	豚肉みそだれ焼 アジフライ 金平牛蒡 焼こんにゃく	チキン竜田揚 ホッケ塩焼 たけのこ昆布煮 南瓜煮	ローズとんかつ 赤魚てり焼 蓮根金平（カレー風味） 厚焼玉子	鯖塩焼 厚切ハムカツ 五目ひじき煮 黒酢肉団子
エネルギー 377 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 427 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.6 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 425 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 4.0 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 3.7 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 26.9 g 食塩 3.3 g
21	22	23	24	25	26
	ヒレカツ あじ塩焼 マロニー中華炒め オムレツ	鯖の味噌煮 竹輪天ぷら つくね焼 五目ひじき煮 しゅうまい	鶏竜田揚げ油淋鶏ソースかけ イカ味噌漬焼 蓮根ごま金平 がんも煮	ハンバーグ オムレツ ポテトカレー風味金平 えびカツ	トマトベーコンコロッケ 豚ローズ味噌だれ焼 切干大根メンマ炒め 海鮮シューマイ
	エネルギー 367 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 27.0 g 食塩 3.3 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 3.7 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 16.0 g 食塩 2.9 g
28	29	30	31	食べものに、 もったいないを、 もういちど。 NO-FOODLOSS PROJECT	
チキンたれ焼 菜の花からしあえコロッケ さつま揚げ・がんも煮 ハムソテー	炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ 金平牛蒡 厚揚げ生姜焼	豚肉生姜焼 アジフライ 切干大根金平 コーンさつま焼	トマト煮込みハンバーグ オムレツ マロニー和風炒め あじフライ		
エネルギー 443 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 4.1 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー 457 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.2 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.4 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	小盛	320kcal	5.7g	—
	普通	407kcal	7.2g	—
	大盛	480kcal	8.6g	—
炊込	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。

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。

ももについて

ももには食物繊維やビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれており、不足しがちな栄養素を手軽に補うことができます。

食物繊維 おなかの調子を整えてくれる。

カリウム 体内に増えすぎたナトリウムを体の外に排出し、むくみを解消する。

ビタミンE 細胞を老化させる活性酸素を取り除く。

ビタミンC 肌を美しく保つのに欠かせないコラーゲンの生成を助ける。

ナイアシン 皮膚や粘膜の健康維持を助ける。

夏の時期は暑さやエアコンの影響で体に不調を起こしやすいので、ももを食べて健康維持に役立てましょう。

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