

8月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金
 ・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。				1 さわら照り焼き 七福米入ごはん ハムカツ たけのこ昆布煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 327 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.8 g
4 牛肉入りコロッケ タンドリーチキン オムレツ 切干大根煮 コーンさつま焼 エネルギー 376 kcal 蛋白質 14.7 g 食塩 2.9 g	5 ヒレカツ 白身魚みそ漬焼き マロニー和風炒め しゅうまい エネルギー 401 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 2.6 g	6 チキンたれ焼 白身魚フライ たこさつま・がんも煮 ハムソテー エネルギー 365 kcal 蛋白質 26.0 g 食塩 3.6 g	7 ハンバーグ (チーズソース入り) エビフライ 五目ひじき煮 南瓜煮 エネルギー 375 kcal 蛋白質 15.0 g 食塩 3.8 g	8 アジフライ 豚ロース味噌だれ焼 ビーフンソテー 黒酢肉団子 エネルギー 370 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.8 g
11 山の日	12 ゆりランチ お休み	13 ゆりランチ お休み	14 ゆりランチ お休み	15 ゆりランチ お休み
18 鯖塩焼 ハムバーコンフライ マロニー中華炒め 焼こんにゃく エネルギー 382 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 4.4 g	19 ロースとんかつ あじみそ焼き 切干大根煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 442 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.8 g	20 フライドチキン 平焼玉子 ポテトカレー風味金平 コーンさつま焼 エネルギー 401 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.0 g	21 メンチカツ 塩ます いか中華麺炒め 南瓜煮 エネルギー 414 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.3 g	22 豚肉生姜焼 白身魚フライ 五目ひじき煮 厚焼玉子 エネルギー 384 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.1 g
25 えびカツ 四川しゅうまい 照焼つくね 切干大根金平 がんも煮 エネルギー 380 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 3.8 g	26 ささみカツ ブリ照り焼き 蓮根金平 (カレー風味) さつま揚げ生姜焼 エネルギー 366 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 2.9 g	27 カルボナーラソースハンバーグ チーズ春巻 チャプチェ がんも煮 エネルギー 451 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 3.5 g	28 ヒレカツ 白身魚味噌漬焼 ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 301 kcal 蛋白質 15.0 g 食塩 2.5 g	29 豚肉みそだれ焼 菜の花からし和えコロッケ 大根・竹輪煮 南瓜煮 エネルギー 431 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 2.8 g

りんごについて

りんごは栄養価が高く、イギリスでは「1日1個のりんごは医者を選ばせる」とも言われています。

りんごに含まれているポリフェノールは老化の原因になる活性酸素を阻害し、シミ予防などの美肌効果が期待できます。

また、カリウムやカルシウム、ペクチンなどが含まれており生活習慣病を予防してくれる成分が含まれています。

さらにりんごに含まれているビタミンCは食事から摂取した鉄分の吸収をサポートしてくれるので貧血予防も期待できます。

りんごは皮にも多くの栄養が含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。

生で食べることが多いと思いますが、焼くことによって甘みが増え、腸内環境を整えてくれるペクチンなどが増えるので、焼いて食べるのもおすすめです。

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

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