



# 9月 さくらランチ 献立表



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
<b>鶏竜田揚げ ホッケ塩焼</b> 切干大根メンマ炒め コーンさつま焼	<b>豚肉生姜焼 アジフライ</b> たけのこ昆布煮 厚焼玉子	<b>炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ</b> チャプチェ 焼こんにゃく	<b>ロースとんかつ イカ味噌漬焼</b> 大根・竹輪煮 厚揚げ生姜焼	<b>ささみカツ 七福米入ごはん</b> ブリ照焼 金平ごぼう オムレツ	<b>鯖塩焼 ハムクラッシュフライ</b> ロールキャベツ煮 南瓜煮
エネルギー 430 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 4.6 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 4.0 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.6 g	エネルギー 352 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 3.5 g
8	9	10	11	12	13
<b>鶏照焼 いかカツ</b> マロニー中華炒め 南瓜煮	<b>豚ロース味噌だれ焼 アジフライ</b> いか中華麺炒め さつま揚煮	<b>トマト煮込みハンバーグ オムレツ</b> 五目ひじき煮 山芋海鮮詰フライ	<b>鶏竜田揚げ ます塩焼</b> 切干大根金平 焼こんにゃく	<b>豚すき煮 赤魚照焼</b> ビーフソテー 野菜コロック	<b>ヒレカツ オムレツ</b> ロールキャベツ煮 焼きはんぺん
エネルギー 441 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.2 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 3.6 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 380 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 393 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 3.0 g
15	16	17	18	19	20
 <b>敬老の日</b>	<b>えびカツ タンドリーチキン</b> がんも・ふき煮物 黒酢肉団子	<b>鯖の味噌煮 かにしゅうまい</b> 竹輪天ぷら 蓮根金平 (カレー風味) 焼こんにゃく	<b>チキンカツ ホッケ塩焼</b> ビーフソテー ねぎ玉子	<b>ヒレカツ・エビフライ つくね焼</b> ポテト金平 海鮮シューマイ	<b>炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ</b> 大根・竹輪煮 厚焼玉子
	エネルギー 426 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 381 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 377 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 4.0 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 3.3 g
22	23	24	25	26	27
<b>鶏竜田揚げ油淋鶏ソースかけ いか味噌漬焼</b> 金平ごぼう オムレツ	 <b>秋分の日</b>	<b>ロースとんかつ ホッケ塩焼</b> 切干大根金平 焼こんにゃく	<b>カルボナーラソースハンバーグ オムレツ</b> 蓮根ごま金平 えびカツ	<b>豚肉みそだれ焼 五目炊込ごはん</b> アジフライ 五目ひじき煮 厚揚げ生姜焼	<b>チキンカツ あじ塩焼</b> ロールキャベツ煮 厚焼玉子
エネルギー 402 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.6 g		エネルギー 357 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 3.0 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.5 g	エネルギー 382 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 386 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 3.4 g
29	30	<div data-bbox="726 1276 1516 1568" data-label="Text"> <p>・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。</p> <p>最新の食品衛生管理手法を導入し<b>安全、安心、清潔</b>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。</p> </div>			
<b>シルバー西京漬焼 春巻</b> がんも・ふき煮物 鶏野菜つみれ焼	<b>さば竜田揚げ チキンソテー</b> 黒酢ソース 四川しゅうまい メンマ野菜ソテー さつま揚げ生姜焼				
エネルギー 341 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 2.7 g	エネルギー 331 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.9 g				

### 梨について

梨は水分含有量が約85%と高く、ミネラルなども豊富で健康や美容をサポートしてくれる成分が多く含まれています。

- カリウム 体内の余分なナトリウムを排出し、高血圧の予防に役立ちます。
- 抗酸化物質 体内の活性酸素を除去し細胞の老化を防ぎます。
- 不溶性繊維 悪玉コレステロールを減らし、心臓病のリスクを下げるという研究結果が出ています。
- ビタミンK 骨密度の維持に役立ち、骨粗しょう症の予防につながります。

また、梨に含まれるソルビトールは古来より喉の痛みや炎症を和らげるとされており、生薬として使われることもあります。梨の皮には果肉の3~4倍の栄養素が凝縮されているので皮ごと食べるのがおすすめです。



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