



# 9月 ゆりランチ 献立表



| 月<br>1                                                                                                                                                                                  | 火<br>2                                                                                                                                                                                                 | 水<br>3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 木<br>4                                                                                           | 金<br>5                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| さくら西京味噌漬焼<br>クラッシュハムカツ<br><br>切干大根メンマ炒め<br>コーンさつま焼<br><br>エネルギー 379 kcal<br>蛋白質 19.7 g<br>食塩 2.9 g                                                                                      | ささみカツ<br>あじ塩焼<br><br>たけのこ昆布煮<br>厚焼玉子<br><br>エネルギー 313 kcal<br>蛋白質 20.5 g<br>食塩 2.9 g                                                                                                                   | 鶏照り焼き<br>カレーコロッケ<br><br>チャブチェ<br>焼こんにゃく<br><br>エネルギー 379 kcal<br>蛋白質 16.8 g<br>食塩 3.2 g                                                                                                                                                                                                                                                             | ハンバーグ<br>エビフライ<br><br>大根・竹輪煮<br>厚揚げ生姜焼<br><br>エネルギー 402 kcal<br>蛋白質 17.5 g<br>食塩 3.1 g           | えびカツ<br>七福米入ごはん<br><br>照焼きつくね<br>四川しゅうまい<br>金平ごぼう<br>オムレツ<br><br>エネルギー 400 kcal<br>蛋白質 16.1 g<br>食塩 3.3 g |
| 8                                                                                                                                                                                       | 9                                                                                                                                                                                                      | 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 11                                                                                               | 12                                                                                                        |
| メンチカツ<br>シルバー照焼<br><br>マロニー中華炒め<br>南瓜煮<br><br>エネルギー 380 kcal<br>蛋白質 14.9 g<br>食塩 3.0 g                                                                                                  | チーズ入りつくね焼<br>サーモンフライ<br><br>いか中華麺炒め<br>さつま揚げ煮<br><br>エネルギー 392 kcal<br>蛋白質 21.2 g<br>食塩 3.3 g                                                                                                          | ロースとんかつ<br>平焼玉子<br><br>五目ひじき煮<br>黒酢肉団子<br><br>エネルギー 351 kcal<br>蛋白質 17.7 g<br>食塩 3.1 g                                                                                                                                                                                                                                                              | 豚肉みそだれ焼<br>白身魚フライ<br><br>切干大根金平<br>焼こんにゃく<br><br>エネルギー 349 kcal<br>蛋白質 19.1 g<br>食塩 2.8 g        | チキン竜田揚げ<br>赤魚照焼<br><br>ビーフンソテー<br>厚揚げ生姜焼<br><br>エネルギー 440 kcal<br>蛋白質 20.2 g<br>食塩 3.1 g                  |
| 15                                                                                                                                                                                      | 16                                                                                                                                                                                                     | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 18                                                                                               | 19                                                                                                        |
| <br>敬老の日<br><br>チキンカツ<br>ホッケ塩焼<br><br>がんも・ふき煮物<br>ねぎ玉子<br><br>エネルギー 327 kcal<br>蛋白質 20.4 g<br>食塩 3.0 g | アジフライ<br>豚ロース味噌だれ焼<br><br>蓮根金平（カレー風味）<br>厚焼玉子<br><br>エネルギー 397 kcal<br>蛋白質 19.7 g<br>食塩 2.8 g                                                                                                          | メンチカツ<br>鯖塩焼<br><br>ビーフンソテー<br>ねぎ玉子<br><br>エネルギー 421 kcal<br>蛋白質 19.1 g<br>食塩 3.8 g                                                                                                                                                                                                                                                                 | 鶏照焼<br>ハムチーズフライ<br><br>ポテト金平<br>厚揚げ生姜焼<br><br>エネルギー 376 kcal<br>蛋白質 20.6 g<br>食塩 2.9 g           |                                                                                                           |
| 22                                                                                                                                                                                      | 23                                                                                                                                                                                                     | 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 25                                                                                               | 26                                                                                                        |
| カルボナーラソースハンバーグ<br>エビフライ<br><br>金平ごぼう<br>オムレツ<br><br>エネルギー 443 kcal<br>蛋白質 17.2 g<br>食塩 3.6 g                                                                                            | <br>秋分の日<br><br>えびカツ<br>タンドリーチキン<br><br>四川しゅうまい<br>切干大根金平<br>焼こんにゃく<br><br>エネルギー 368 kcal<br>蛋白質 17.9 g<br>食塩 3.0 g | 鶏竜田揚げ<br>ハム玉子焼<br><br>蓮根ごま金平<br>厚揚げ生姜焼<br><br>エネルギー 406 kcal<br>蛋白質 14.4 g<br>食塩 2.9 g                                                                                                                                                                                                                                                              | ブリ照焼<br>五目炊込ごはん<br><br>ハム高菜フライ<br>五目ひじき煮<br>厚焼玉子<br><br>エネルギー 377 kcal<br>蛋白質 20.4 g<br>食塩 2.7 g |                                                                                                           |
| 29                                                                                                                                                                                      | 30                                                                                                                                                                                                     | <p>梨について<br/>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。<br/>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。<br/>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。<br/>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。<br/>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。<br/>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。<br/>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。</p> |                                                                                                  |                                                                                                           |
| 鶏味噌漬焼<br>白身魚フライ<br><br>がんも・ふき煮物<br>ハムソテー<br><br>エネルギー 356 kcal<br>蛋白質 26.2 g<br>食塩 2.8 g                                                                                                | ヒレカツ<br>野菜豆腐焼<br><br>メンマ野菜ソテー<br>さつま揚げ生姜焼<br><br>エネルギー 355 kcal<br>蛋白質 13.8 g<br>食塩 3.2 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、午後1時までにお召上がりください。

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。

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