



7月 さくらランチ 献立表



月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	
 食べものに、 もったいないを、 もういちど。 NO-FOODLOSS PROJECT		炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ ポテトカレー風味金平 こんにゃく煮 エネルギー 452 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.8 g	ヒレカツ エビフライ つくね焼き 金平牛蒡 海鮮チヂミ エネルギー 373 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 3.2 g	まぐろカツ 七福米入ごはん ハムソテー 切干大根金平 コーンさつま焼 エネルギー 372 kcal 蛋白質 17.0 g 食塩 2.6 g	鶏たれ焼 コーンフライ 里芋・ちくわ煮 海鮮シューマイ エネルギー 452 kcal 蛋白質 26.0 g 食塩 3.6 g	
	6	7	8	9	10	11
	鶏竜田揚げ 塩ます 金平牛蒡 厚焼玉子 エネルギー 503 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 3.0 g	えびカツ 豚ロース味噌だれ焼 がんも・ふき煮物 おつまみ揚 エネルギー 374 kcal 蛋白質 31.2 g 食塩 3.5 g	トマト煮込みハンバーグ オムレツ 切干大根金平 あじシソフライ エネルギー 438 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 3.4 g	ビーフメンチカツ さわらみそ漬焼 大根・竹輪煮 こんにゃく煮 エネルギー 356 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.4 g	豚すき煮 焼豆腐煮 メンマ中華麺炒め コロッケ エネルギー 385 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 2.9 g	ぶり照り焼 ささみ揚げ たこさつま・がんも煮 海鮮シューマイ エネルギー 429 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 3.1 g
13	14	15	16	17	18	
炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ 五目ひじき煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 447 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.4 g	鯖照焼 厚切ハムカツ 金平牛蒡 海鮮チヂミ エネルギー 423 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 2.4 g	とんかつ ホッケ塩焼 切干大根煮 こんにゃく煮 エネルギー 407 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 4.1 g	豚肉みそだれ焼 アジフライ ポテト金平 南瓜煮 エネルギー 465 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.4 g	ささみチーズフライ イカ味噌漬焼 チャブチエ 厚焼玉子 エネルギー 376 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.9 g	チキンステーキ 平焼玉子 大根・竹輪煮 四川しゅうまい エネルギー 365 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 2.8 g	
20	21	22	23	24	25	
海の日 	ヒレカツ 白身魚塩焼 マロニー中華炒め 厚揚げ生姜焼 エネルギー 327 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 2.6 g	さばみそ漬焼 竹輪天ぷら つくね焼き 五目ひじき煮 厚焼玉子 エネルギー 369 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.6 g	ハンバーグ(トマトソース) オムレツ 蓮根ごま金平 えびカツ エネルギー 405 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 2.6 g	鶏竜田揚げ 塩ます ポテトカレー風味金平 がんも煮 エネルギー 511 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.0 g	赤魚ムニエル ブラックカレーコロッケ チャブチエ 照焼つくね エネルギー 438 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.4 g	
27	28	29	30	31		
豚肉生姜焼 アジフライ 大根・竹輪煮 南瓜煮 エネルギー 426 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 2.7 g	まぐろカツ ハムソテー 蓮根金平(カレー風味) 鶏つくね エネルギー 378 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 2.7 g	ビーフメンチカツ イカ味噌漬焼 マロニー和風炒め 厚焼玉子 エネルギー 372 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.8 g	チキンカツ 赤魚てり焼 がんも・ふき煮物 海鮮シューマイ エネルギー 360 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.7 g	えびカツ 豚ロース味噌だれ焼 切干大根金平 黒酢肉団子 エネルギー 345 kcal 蛋白質 30.8 g 食塩 3.0 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	—

- ・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。

すいかについて

すいかはほとんどが水分ですが、美肌に期待できる栄養素も多く含まれます。
すいかはカリウムが豊富で食事で取り過ぎた塩分を尿中に排出する働きがあるので高血圧予防が期待できます。またすいかに含まれる赤色成分はβ-カロテンによるもので、強い抗酸化作用があるためシミやしわの予防などエイジングケアに役立ちます。さらに体内で必要量に応じてビタミンAに変換され、目を乾燥から守るために視力を調整したり、免疫機能の改善にも重要な働きをします。
すいかにはシトルリンというアミノ酸が含まれており動脈硬化を予防したり高血圧やむくみ防止にも効果的です。
すいかの皮や種にも栄養が含まれており、浅漬けやピクルスにするとおいしく食べられるのでおすすめです。



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