

7月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金
		1	2	3
 食べものに、 もったいないを、 もういちど。 NO-FOODLOSS PROJECT		えびカツ 照焼きつくね 四川しゅうまい ポテトカレー風味金平 こんにゃく煮 エネルギー 378 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 3.1 g	鶏竜田揚げ ホッケ塩焼 金平牛蒡 海鮮チヂミ エネルギー 389 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 3.9 g	ハンバーグ 七福米入ごはん エビフライ 切干大根金平 コーンさつま焼 エネルギー 498 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 3.3 g
6	7	8	9	10
ぶり照焼 ハムカツ 金平牛蒡 厚焼玉子 エネルギー 407 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 2.6 g	チキンカツ 白身魚塩焼 がんも・ふき煮物 おつまみ揚 エネルギー 374 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.6 g	豚肉みそだれ焼 野菜コロッケ 切干大根金平 海鮮チヂミ エネルギー 414 kcal 蛋白質 16.8 g 食塩 2.8 g	鶏照焼 サーモンカツ 大根・竹輪煮 こんにゃく煮 エネルギー 327 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.1 g	ヒレカツ ハム入りオムレツ メンマ中華麺炒め 南瓜煮 エネルギー 328 kcal 蛋白質 13.2 g 食塩 2.6 g
13	14	15	16	17
鶏竜田揚げ 法蓮草入り玉子焼 五目ひじき煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 493 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 2.1 g	チーズ入りハンバーグ エビフライ 金平牛蒡 海鮮チヂミ エネルギー 381 kcal 蛋白質 14.8 g 食塩 2.8 g	アジフライ 豚ロース味噌だれ焼 切干大根煮 こんにゃく煮 エネルギー 350 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 2.4 g	鯖味噌漬焼 トマトクリームフライ ポテト金平 黒酢肉団子 エネルギー 434 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 2.6 g	とんかつ ハム入りオムレツ チャブチエ がんも煮 エネルギー 358 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 3.3 g
20	21	22	23	24
海の日 	ささみカツ ホッケ塩焼 マロニー中華炒め 厚揚げ生姜焼 エネルギー 328 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 2.9 g	えびカツ 照焼きつくね 四川しゅうまい 五目ひじき煮 厚焼玉子 エネルギー 319 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 3.8 g	豚肉生姜焼 白身魚フライ 蓮根ごま金平 がんも煮 エネルギー 377 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.6 g	さわら味噌漬焼 ハムカツ ポテトカレー風味金平 鶏野菜つみれ焼 エネルギー 382 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.7 g
27	28	29	30	31
チーズメンチカツ 野菜豆腐焼 大根・竹輪煮 南瓜煮 エネルギー 330 kcal 蛋白質 12.7 g 食塩 2.6 g	鶏味噌漬焼 白身魚フライ 蓮根金平（カレー風味） 厚揚げ生姜焼 エネルギー 341 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 2.2 g	アジフライ 豚ロース味噌だれ焼 マロニー和風炒め 厚焼玉子 エネルギー 370 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 2.1 g	ブリ照焼 ハムチーズフライ がんも・ふき煮物 しゅうまい エネルギー 419 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.8 g	チキンソテー 春巻 切干大根金平 黒酢肉団子 エネルギー 357 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 2.5 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	—

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。



- ・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。

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