

8月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金	土																								
					1																								
パプリカについて ピーマンの一種であるパプリカはピーマン特有の苦みがなく、甘みがあり食事に取り入れやすい野菜です。 赤やオレンジ、黄色などの色がありますがそれぞれに含まれている栄養素は色によって差があります。 ビタミンは赤色のパプリカが一番多く、ミネラルはオレンジパプリカがやや多いです。 カロリーと炭水化物が少なく食物繊維が多い、特にヘルシーなのはオレンジ色です。 パプリカは油で炒めたり生で食べるのがおすすめです。油で炒めるとβカロテンなどの栄養素の吸収率が上がりますが、ビタミンCは加熱すると壊れやすくなるのでビタミンCを積極的に取りたい場合はサラダにして生で食べるのがおすすめです。					白身魚カレーオイル焼 ささみ揚げ 肉野菜炒め 海鮮シューマイ エネルギー 417 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 2.2 g																								
3	4	5	6	7	8																								
ビーフメンチカツ ホッケ塩焼 五目ひじき煮 海鮮チヂミ エネルギー 354 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 4.1 g	炭火つくね焼 サーモンカツ 大根・竹輪煮 厚焼玉子 エネルギー 428 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 3.2 g	ささみ野菜チーズカツ 鯖塩焼 蓮根金平（カレー風味） 黒酢肉団子 エネルギー 409 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.4 g	豚肉生姜焼 アジフライ 切干大根煮 南瓜煮 エネルギー 440 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.0 g	鶏味噌漬焼 七福米入ごはん いかフライ ビーフンソテー 海鮮チヂミ エネルギー 757 kcal 蛋白質 27.2 g 食塩 2.2 g	ヒレカツ 鮭みそ漬焼 里芋・さつま煮 海鮮シューマイ エネルギー 342 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.0 g																								
10	11	12	13	14	15																								
チーズメンチカツ あじ塩焼 チャブチェ 厚揚げ生姜焼 エネルギー 332 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.0 g		トマト煮込みハンバーグ オムレツ マロニー和風炒め あじフライ エネルギー 403 kcal 蛋白質 17.0 g 食塩 2.8 g	鶏竜田揚げ 白身魚味噌漬焼 ポテトカレー風味金平 がんも煮 エネルギー 524 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.9 g	豚すき煮 焼豆腐煮 蓮根金平（カレー風味） コロッケ エネルギー 333 kcal 蛋白質 15.5 g 食塩 2.8 g																									
17	18	19	20	21	22																								
ローズとんかつ 鮭みそ漬焼 マロニー中華炒め こんにゃく煮 エネルギー 406 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 2.4 g	鶏照焼 菜の花からし和えコロッケ 切干大根煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 412 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.2 g	白身魚ごま醤油オイル焼 竹輪天ぷら 蓮根入りつくね焼 金平牛蒡 厚焼玉子 エネルギー 342 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.5 g	豚肉みそだれ焼 アジフライ がんも・ふき煮物 南瓜煮 エネルギー 438 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.0 g	ささみチーズカツ ホッケ塩焼 五目ひじき煮 海鮮シューマイ エネルギー 343 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 3.8 g	チーズハンバーグ ハム入りオムレツ チャブチェ えびカツ エネルギー 351 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 3.2 g																								
24	25	26	27	28	29																								
白身魚カレーオイル焼 メンチカツ 切干大根金平 厚揚げ生姜焼 エネルギー 398 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 2.9 g	ヒレカツ エビフライ 野菜つくね巻 ポテト金平 さつま揚げ焼 エネルギー 388 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 3.7 g	えびカツ 豚ローズ味噌だれ焼 チャブチェ がんも煮 エネルギー 373 kcal 蛋白質 30.7 g 食塩 3.4 g	チキンソテー トマト野菜ソース 法蓮草入り玉子焼 蓮根金平（カレー風味） ミニアジフライ エネルギー 303 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 2.7 g	さわらバジル風味焼 ハムベーコンフライ 大根・竹輪煮 南瓜煮 エネルギー 408 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.5 g	白身魚ムニエル ささみカツ ビーフンソテー 黒酢肉団子 エネルギー 467 kcal 蛋白質 27.5 g 食塩 3.4 g																								
31	鶏竜田揚げ ホッケ塩焼 切干大根メンマ炒め コーンさつま焼 エネルギー 497 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 3.8 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。<table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>食塩</th></tr><tr><td rowspan="3">白米</td><td>小盛</td><td>320kcal</td><td>5.5g</td></tr><tr><td>普通</td><td>412kcal</td><td>7.0g</td></tr><tr><td>大盛</td><td>481kcal</td><td>8.2g</td></tr><tr><td rowspan="3">七福米</td><td>小盛</td><td>320kcal</td><td>5.7g</td></tr><tr><td>普通</td><td>407kcal</td><td>7.2g</td></tr><tr><td>大盛</td><td>480kcal</td><td>8.6g</td></tr></table> 						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
	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。

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