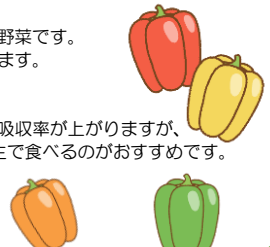


8月 ゆりランチ 献立表

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
鶏竜田揚げ 法蓮草入り玉子焼 五目ひじき煮 海鮮チヂミ エネルギー 507 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 3.9 g	ヒレカツ 赤魚味噌漬焼 大根・竹輪煮 しゅうまい エネルギー 351 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 3.2 g	白身魚カレーオイル焼 ハムベーコンフライ 蓮根金平（カレー風味） 黒酢肉団子 エネルギー 394 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 2.6 g	メンチカツ イカ味噌漬焼 切干大根煮 南瓜煮 エネルギー 379 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 3.5 g	ハンバーグ（チーズソース入り） 七福米入ごはん エビフライ ビーフンソテー 海鮮チヂミ エネルギー 807 kcal 蛋白質 22.5 g 食塩 2.6 g
チキンカツ ホッケ塩焼 チャプチェ 厚揚げ生姜焼 エネルギー 330 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 3.5 g				
チーズメンチカツ 海鮮ステーキ マロニー中華炒め こんにやく煮 エネルギー 333 kcal 蛋白質 12.2 g 食塩 2.5 g	ローズとんかつ さば塩焼 切干大根煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 456 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.9 g	鶏たれ焼 いかフライ 金平牛蒡 厚焼玉子 エネルギー 337 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 2.3 g	豚肉生姜焼 白身魚フライ がんも・ふき煮物 南瓜煮 エネルギー 436 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.1 g	ハンバーグ オムレツ 五目ひじき煮 ミニアジフライ エネルギー 357 kcal 蛋白質 15.8 g 食塩 3.0 g
えびカツ 四川しゅうまい つくね焼き 切干大根金平 厚揚げ生姜焼 エネルギー 375 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 3.2 g	さわらてり焼 ハムカツ ポテト金平 さつま揚げ生姜焼 エネルギー 364 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.9 g	鶏竜田揚げ とうふステーキ チャプチェ がんも煮 エネルギー 537 kcal 蛋白質 15.7 g 食塩 3.3 g	豚肉みそだれ焼 コーンフライ 蓮根金平（カレー風味） 厚焼玉子 エネルギー 445 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.1 g	ヒレカツ 白身魚塩焼 大根・竹輪煮 南瓜煮 エネルギー 304 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 3.2 g
ささみカツ 白身魚照り焼 切干大根メンマ炒め 黒酢肉団子 エネルギー 311 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.1 g	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。 			

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

- ・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