

9月 ゆりランチ 献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	とんかつ あじ塩焼 たけのこ昆布煮 厚焼玉子 エネルギー 364 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.8 g	えびカツ 照焼つくね 四川しゅうまい チャプチェ こんにゃく煮 エネルギー 384 kcal 蛋白質 16.2 g 食塩 2.5 g	ハンバーグ ハム入りオムレツ 大根・竹輪煮 あじシソフライ エネルギー 382 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 3.7 g	鶏照り焼 七福米入ごはん 野菜コロッケ 金平牛蒡 餃子 エネルギー 385 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 2.1 g
	7	8	9	10
チーズメンチカツ 赤魚味噌漬焼 マロニー中華炒め 南瓜煮 エネルギー 373 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 2.9 g	さわら照焼 ハムカツ メンマ中華麺炒め 鶏野菜つみれ焼 エネルギー 419 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.2 g	とんかつ 平焼玉子 五目ひじき煮 黒酢肉団子 エネルギー 361 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 3.4 g	豚肉みそだれ焼 白身魚フライ 切干大根金平 こんにゃく煮 エネルギー 388 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 2.8 g	鶏竜田揚げ ホッケ塩焼 ビーフンソテー 厚揚げ生姜焼 エネルギー 450 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.3 g
14	15	16	17	18
ハンバーグ 法蓮草オムレツ 大根・竹輪煮 えびカツ エネルギー 370 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 3.1 g	チキンカツ 鯖みりん焼 がんも・ふき煮物 海鮮チヂミ エネルギー 448 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 2.4 g	アジフライ 豚ロース味噌だれ焼 蓮根金平（カレー風味） 黒酢肉団子 エネルギー 390 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 2.3 g	鶏味噌漬焼 ハムチーズフライ ビーフンソテー だし巻き玉子 エネルギー 376 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 2.2 g	メンチカツ イカ味噌漬焼 金平牛蒡 コーンさつま焼 エネルギー 363 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.0 g
21	22	23	24	25
敬老の日 			えびカツ タンドリーチキン 四川しゅうまい 切干大根煮 厚焼玉子 エネルギー 410 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.9 g	鶏竜田揚げ 五目炊込ごはん オムレツ メンマ野菜ソテー こんにゃく煮 エネルギー 487 kcal 蛋白質 14.9 g 食塩 2.4 g
28	29	30		
ヒレカツ 白身魚照焼 がんも・ふき煮物 厚揚げ生姜焼 エネルギー 367 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.4 g	チキンステーキ 春巻 たけのこ昆布煮 だし巻き玉子 エネルギー 232 kcal 蛋白質 15.6 g 食塩 2.9 g	豚肉生姜焼 コーンフライ ポテトカレー風味金平 海鮮チヂミ エネルギー 458 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 3.3 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	—
炊込	小盛 328kcal	6.0g	1.4g
	普通 416kcal	7.6g	1.6g
	大盛 503kcal	9.2g	2.0g

栗について
秋の味覚である栗には豊富な栄養が含まれており、焼いても茹でても美味しく食べられる食材です。
栗にはビタミンB1が多く含まれており糖質やアミノ酸の代謝をサポートしてくれます。また疲労回復や神経や筋肉を正常に保つ働きを持っています。
また渋皮部分に多く含まれているタンニンには抗酸化作用があり老化やがん予防に役立つとされています。さらに動脈硬化対策にも注目されている成分です。
様々な効果が期待される栗ですがあまり食べすぎると体重増加や消化器系への負担に繋がってしまうので適量を食べるように心がけましょう。間食として取り入れる場合一日あたり5～10粒が目安です。



- ・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