

10月 さくらランチ 献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|--|---|---|
| | | | 1 豚ロースたれ焼 野菜コロッケ ビーフソテー 鶏肉しのだ巻 | 2 赤魚西京漬焼 七福米入ごはん 肉焼売 竹輪磯辺天ぷら 絹揚・さつま煮 厚焼玉子 | 3 鶏天ぷら 鯖みりん醤油漬焼 麻婆豆腐 いかつくね焼 |
| | | | エネルギー 417 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 2.6 g | エネルギー 393 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.7 g | エネルギー 496 kcal 蛋白質 32.2 g 食塩 3.4 g |
| 5 牛焼肉 鰻フライ だし巻玉子 筍・ふき煮 さつま揚煮 | 6 鶏照り焼 すき焼き風コロッケ ウインナー 蓮根胡麻金平 ねぎ玉子ロール | 7 鯖味噌煮 竹輪磯辺天ぷら だし巻玉子 もち巾着煮 肉団子 | 8 豚カツ 秋刀魚塩焼 えび焼売 マロニー和風炒め こんにやくステーキ | 9 白身魚もろみ焼 春巻 つくね焼 ポテト金平 厚焼玉子 | 10 ローストサラダチキン 蓮根磯辺天ぷら 野菜豆腐焼 南瓜そぼろあん かに焼売 |
| エネルギー 448 kcal 蛋白質 28.0 g 食塩 3.5 g | エネルギー 409 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.1 g | エネルギー 436 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 3.3 g | エネルギー 489 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 3.0 g | エネルギー 410 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 2.2 g | エネルギー 418 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.1 g |
| 12 鮭法蓮草クリームコロッケ チキンソテー ウインナー すき昆布煮 海鮮焼売 | 13 豚肉生姜焼 いか野菜カツ 切干大根炒め 玉こん煮 | 14 トマト煮込ハンバーグ オムレツ 筍エリンギ中華炒め 鰻大葉フライ | 15 鶏竜田揚 トラウト西京漬焼 ひじき入厚揚煮 厚焼玉子 | 16 えびフライ ヒレカツ オムレツ 五目ひじき煮 かに焼売 | 17 チーズ入つくね焼 鯖みりん醤油漬焼 春巻 鶏肉しのだ巻 里芋煮 |
| エネルギー 390 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 2.9 g | エネルギー 423 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.3 g | エネルギー 429 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.9 g | エネルギー 434 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 2.8 g | エネルギー 393 kcal 蛋白質 15.0 g 食塩 2.8 g | エネルギー 554 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.4 g |
| 19 鮭ムニエル ささみカツ もち巾着煮 肉団子 | 20 豚肉味噌だれ焼 白身梅肉フライ たこさつま・がんも煮 枝豆焼売 | 21 チーズハンバーグ えびフライ ポテト金平 高野豆腐煮 | 22 ローストサラダチキン 鯖竜田揚 金平牛蒡 枝豆焼売 | 23 鶏天ぷら 秋刀魚塩焼 マロニー中華炒め ハムステーキ | 24 赤魚西京漬焼 肉焼売 蓮根磯辺天ぷら 麻婆豆腐 厚焼玉子 |
| エネルギー 454 kcal 蛋白質 30.9 g 食塩 3.2 g | エネルギー 432 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.7 g | エネルギー 374 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 2.9 g | エネルギー 357 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 3.0 g | エネルギー 464 kcal 蛋白質 29.4 g 食塩 3.3 g | エネルギー 412 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 2.9 g |
| 26 ヒレカツ えびフライ オムレツ 筍・ふき煮 海鮮焼売 | 27 鯖塩焼 竹輪磯辺天ぷら つくね焼 蓮根胡麻金平 厚焼玉子 | 28 鶏唐揚ジンジャーソース 鰻塩焼 大根金平 かに焼売 | 29 ビーフカツ ほっけ塩焼 ビーフソテー 肉団子 | 30 豚ロースたれ焼 五目炊込ごはん えびマヨフライ がんも・竹輪煮 ねぎ玉子ロール | 31 鶏竜田揚 鯖塩焼 厚揚そぼろあんかけ こんにやくピリ辛煮 |
| エネルギー 366 kcal 蛋白質 14.3 g 食塩 3.4 g | エネルギー 393 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.3 g | エネルギー 412 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 2.6 g | エネルギー 436 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.5 g | エネルギー 415 kcal 蛋白質 26.2 g 食塩 3.2 g | エネルギー 544 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 3.2 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。もちも

| | 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 【2日(金)】 | 小盛 | 320kcal | 5.7g |
| | 普通 | 407kcal | 7.2g |
| | 大盛 | 480kcal | 8.6g |
| 炊込 【30日(金)】 | 小盛 | 328kcal | 6.0g |
| | 普通 | 416kcal | 7.6g |
| | 大盛 | 503kcal | 9.2g |

もやし



見た目は弱いイメージですが、豆にはないビタミンCをはじめ、ビタミンB群、疲労回復に効果的なアスパラギン酸、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維などを含んだ栄養価の高い野菜です。

ビタミンCの損失を防ぎ、歯ざわりを残すためには、『加熱調理は手早く』が鉄則です。

- ・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