

# 10月 ゆりランチ 献立表

月	火	水	木	金
			1 鶏味噌漬焼 白身魚梅肉フライ 焼売 ビーフンソテー	2 カレーコロッケ 七福米入ごはん つくね焼 ウインナー 絹揚・さつま煮
			エネルギー 412 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 407 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.4 g
5 豆腐野菜ハンバーグ チキンチーズカツ 筍・心き惣菜	6 豚カツ オムレツ 蓮根胡麻金平	7 鶏唐揚 トラウト西京漬焼 もち巾着煮	8 鯖西京味噌漬焼 ハムカツ マロニー和風炒め	9 メンチカツ いか味噌漬焼 枝豆焼売 ポテト金平
エネルギー 339 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 4.4 g	エネルギー 325 kcal 蛋白質 14.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.7 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 357 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.0 g
12 鮭ムニエル 焼肉風メンチカツ つくね焼 すき昆布煮	13 フライドチキン いかステーキ 切干大根炒め	14 ハンバーグ えびフライ 筍エリンギ中華炒め	15 豚肉生姜焼 いか野菜カツ ひじき入厚揚げ煮	16 チキンたれ焼 白身魚フライ 五目ひじき煮
エネルギー 437 kcal 蛋白質 29.9 g 食塩 3.8 g	エネルギー 420 kcal 蛋白質 24.8 g 食塩 3.6 g	エネルギー 374 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.7 g	エネルギー 479 kcal 蛋白質 24.7 g 食塩 3.4 g	エネルギー 364 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.1 g
19 鶏竜田揚 トラウト西京漬焼 もち巾着煮	20 鯖塩焼 ハムカツ たこさつま・がんも煮	21 豚カツ オムレツ 枝豆焼売 ポテト金平	22 チーズ入つくね焼 えびマヨフライ 金平牛蒡	23 牛肉コロッケ チキンソテー マロニー中華炒め
エネルギー 386 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.3 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 4.0 g	エネルギー 328 kcal 蛋白質 14.9 g 食塩 2.5 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 13.8 g 食塩 2.9 g	エネルギー 336 kcal 蛋白質 16.8 g 食塩 2.7 g
26 ハンバーグ いかフライ 焼きそばオムレツ 筍・心き煮	27 チキンカツ 鯖ソテー 蓮根胡麻金平	28 カレー包みメンチカツ 赤魚バター焼 大根金平	29 豚肉味噌だれ焼 枝豆フライ ビーフンソテー	30 チキンステーキ 五目炊込ごはん 野菜コロッケ がんも・竹輪煮
エネルギー 408 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.9 g	エネルギー 375 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 353 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 446 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.6 g	エネルギー 355 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.6 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
	【2日(金)】普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	【30日(金)】普通	416kcal	7.6g
	大盛	503kcal	9.2g

- ・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。

## 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、歯ごたえを残すためには、『加熱調理は手早く』が鉄則です。



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