



10月 夕食 献立表

月	火	水	木 1	金 2
 			ヒレカツ	鶏味噌漬焼
			いか味噌漬焼 ロール玉子 里芋・さつま煮 甘辛チキン エネルギー 350 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.4 g	野菜豆腐揚 玉子ロール 蓮根金平 焼売 エネルギー 456 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.2 g
5	6	7	8	9
チーズつくね焼 サーモンフライ 筍煮 厚焼玉子 エネルギー 444 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.0 g	鯖味噌漬焼 春巻 鶏肉八幡巻 蓮根金平 厚焼玉子 エネルギー 463 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.3 g	豚カツ 白身魚ソテー 金平牛蒡 こんにゃくステーキ エネルギー 382 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.0 g	豚肉味噌だれ焼 鱈フライ ロール玉子 里芋・高野豆腐煮 海鮮焼売 エネルギー 484 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 3.7 g	鶏天ぷら 鱈塩焼 麻婆春雨 がんも煮 エネルギー 468 kcal 蛋白質 27.5 g 食塩 3.2 g
12	13	14	15	16
鮭ソテー 竹輪磯辺天ぷら つくね串 蓮根金平 海鮮焼売 エネルギー 327 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.5 g	鶏竜田揚 いか味噌漬焼 切干大根煮 さつま揚煮 エネルギー 408 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 3.9 g	豚ロースたれ焼 えびマヨフライ ねぎ玉子ロール 里芋・高野豆腐煮 焼はんぺん エネルギー 404 kcal 蛋白質 27.5 g 食塩 2.5 g	赤魚みりん醤油漬焼 春巻 ロール玉子 ごぼうおかか煮 肉団子 エネルギー 389 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 3.0 g	ハンバーグ えびフライ 筍土佐煮 海鮮焼売 エネルギー 360 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.7 g
19	20	21	22	23
牛焼肉 野菜コロケ 焼売 金平牛蒡 厚焼玉子 エネルギー 481 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 3.0 g	カレーメンチカツ 秋刀魚塩焼 ロール玉子 春雨サラダ 海鮮焼売 エネルギー 476 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 4.3 g	鯖竜田揚甘酢あんかけ チキンソテー 里芋・さつま揚煮 焼餃子 エネルギー 458 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.0 g	トマト煮込ハンバーグ オムレツ 春雨サラダ 鱈大葉フライ エネルギー 430 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.4 g	チキンステーキ 鯖みりん醤油漬焼 枝豆がんも煮 ねぎ玉子ロール エネルギー 431 kcal 蛋白質 29.3 g 食塩 4.2 g
26	27	28	29	30
白身魚ソテー メンチカツ かに焼売 里芋・さつま揚煮 鶏肉八幡巻 エネルギー 401 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 2.9 g	鶏唐揚ツンジャーソース 赤魚ソテー ひじき煮 高菜入饅頭 エネルギー 433 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 3.4 g	鮭ムニエル えびフライ 海鮮焼売 筍・ひき煮 肉団子 エネルギー 472 kcal 蛋白質 29.2 g 食塩 3.3 g	豚ロースたれ焼 鱈フライ 蓮根金平 厚揚生姜焼 エネルギー 413 kcal 蛋白質 25.8 g 食塩 2.1 g	チキンソテー 白身魚フライ ウィンナー たこさつま・がんも煮 こんにゃくステーキ エネルギー 490 kcal 蛋白質 27.0 g 食塩 2.8 g

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。

表示されている栄養価は主食分を除きます。

	エネルギー	たんぱく質
小盛	320kcal	5.5g
普通	412kcal	7.0g
大盛	481kcal	8.2g

- ・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、お早め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](#)