

# 11月 さくらランチ 献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
<b>鶏味噌漬焼</b> チーズグラタンコロッケ たこさつま揚・がんも煮 こんにやくステーキ  エネルギー 388 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.3 g		<b>牛焼肉</b> <b>白身魚フライ</b> 五目ひじき煮 筍焼売	トマト煮込ハンバーグ  オムレツ 金平牛蒡 おくら山芋寄せ揚	<b>鶏竜田揚</b> <b>七福米入ごはん</b> 鮭塩焼 大根金平 厚焼玉子	<b>チキンステーキ</b>  ポテトフライ 麻婆豆腐
9	10	11	12	13	14
<b>チーズ入つくね焼</b> <b>鯖みりん醤油焼</b> 筍煮 ポテトフライ  エネルギー 440 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 4.1 g	<b>梅しそチキンカツ</b> 玉子焼 肉焼売 筍エリンギ中華炒め さつま揚焼	<b>豚ロースたれ焼</b>  いかメンチカツ がんも・竹輪煮 厚焼玉子	<b>ローストサラダチキン</b> <b>春巻</b> ロール玉子 ポテト金平 厚揚焼	<b>豚カツ</b> <b>秋刀魚塩焼</b> もち巾着煮 ハムステーキ	<b>鯖竜田揚</b>  つくね焼 かに焼売 厚揚(そぼろあん)
16	17	18	19	20	21
<b>チーズハンバーグ</b> <b>ピザ風コロッケ</b> マロニー中華炒め 海鮮焼売  エネルギー 397 kcal 蛋白質 15.4 g 食塩 3.4 g	<b>えびクリーミーフライ</b> <b>ヒレカツ</b> 切干大根炒め 肉団子	<b>鯖味噌煮</b>  竹輪磯辺天ぷら つくね焼 金平牛蒡 厚焼玉子	<b>鶏唐揚ジンジャーソース</b>  いかステーキ 肉焼売 枝豆がんも煮 焼はんぺん	<b>白身魚ソテー</b> <b>春巻</b> ねぎ玉子ロール ビーフンたらこソテー こんにやくステーキ	<b>牛カツ</b> <b>塩マス焼</b> ロールキャベツ煮
23	24	25	26	27	28
	<b>鯖塩焼</b> <b>鶏天</b> 肉焼売 マロニー和風炒め オムレツ  エネルギー 437 kcal 蛋白質 28.1 g 食塩 3.2 g	<b>牛焼肉</b> <b>鯔フライ</b> ロール玉子 蓮根胡麻金平 海鮮焼売	<b>鶏照焼</b> <b>サーモンマヨカツ</b> ミートボール ポテト金平 さつま揚煮	<b>ヒレカツ</b> <b>五目炊込ごはん</b> 秋刀魚塩焼 メンマ野菜ソテー 厚焼玉子	<b>ハンバーグ</b> <b>えびフライ</b> 麻婆豆腐 海鮮焼売
30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>•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。</p> <p>•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、お早めにお召上がりください。</p> <p>最新の食品衛生管理手法を導入し<b>安全、安心、清潔</b>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。</p> </div>				
<b>鶏竜田揚</b> <b>ほっけ塩焼</b> がんも・竹輪煮 こんにやくステーキ  エネルギー 376 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.7 g					



## 玉ねぎは、根？茎？葉？

玉ねぎは、ユリ科ネギ属。これは、根ではなく、茎の根元がふくらんで大きくなった鱗茎(りんけい)です。玉ねぎを縦半分に切ったときに、芯が見えます。その芯が茎。その茎から成長した葉が、私たちが食べる部分。なので、玉ねぎは葉ということになります。

## 玉ねぎが甘くなるわけ

辛みが強い玉ねぎほど、加熱すると甘くなるのには理由があります。加熱することで辛み成分が弱まり、辛みに隠れて目立たなかった甘みが立ってくるうえ、加熱で水分が奪われて、いっそう甘く感じるようになります。



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
	【6日(金)】	普通	407kcal
炊込	大盛	480kcal	8.6g
	小盛	328kcal	6.0g
	【27日(金)】	普通	416kcal
	大盛	503kcal	9.2g

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