

# 11月 ゆりランチ 献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
牛タン入ハンバーグ 白身魚フライ ウインナー たこさつま揚・がんも煮	文化の日	豚カツ オムレツ 五目ひじき煮	鶏照焼 いかフライ 金平牛蒡	鯖味噌漬焼 七福米入ごはん ハムカツ 大根金平
エネルギー 359 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.8 g		エネルギー 322 kcal 蛋白質 16.8 g 食塩 3.8 g	エネルギー 379 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 2.7 g
9	10	11	12	13
ささみフライ ほっけ塩焼 かに焼売 筍煮	照りマヨコロケ ハムステーキ えび焼売 筍エリリング中華炒め	豆腐野菜ハンバーグ チーズチキンカツ がんも・竹輪煮	鮭ムニエル 塩だれメンチカツ 焼売 ポテト金平	チキンたれ焼 チーズはんぺんフライ ウインナー もち巾着煮
エネルギー 355 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 4.0 g	エネルギー 436 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 3.0 g	エネルギー 336 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.8 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.4 g	エネルギー 453 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 3.1 g
16	17	18	19	20
鶏唐揚 玉子焼 マロニー中華炒め	豚肉生姜焼 いかカツ 切干大根炒め	豚カツ 鮭塩焼 玉子ロール 金平牛蒡	カレー包みメンチカツ 鯖ソテー かに焼売 枝豆がんも煮	チキンステーキ すき焼風コロケ ビーフンたらこソテー
エネルギー 439 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 21.7 g 食塩 3.2 g	エネルギー 351 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.2 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 2.7 g	エネルギー 369 kcal 蛋白質 15.1 g 食塩 2.4 g
23	24	25	26	27
勤労感謝の日	ハンバーグ えびフライ オムレツ マロニー和風炒め	鶏竜田揚 いかステーキ 蓮根ごま金平	鯖塩焼 春巻 ウインナー ポテト金平	牛肉コロケ 五目炊込ごはん チキンステーキ メンマ野菜ソテー
	エネルギー 385 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 376 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 2.5 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.9 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 15.3 g 食塩 2.1 g
30				
チーズ入つくね焼 えびマヨフライ がんも・竹輪煮 枝豆焼売				
エネルギー 400 kcal 蛋白質 15.4 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。

	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	7.2g	—
大盛	480kcal	8.6g	—
炊込			
小盛	328kcal	6.0g	1.4g
【27日(金)】			
普通	416kcal	7.6g	1.6g
大盛	503kcal	9.2g	2.0g

## 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時に芯が見えます。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。

- ・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

