

11月 夕食 献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
チーズ入つくね焼 サーモンマヨカツ だし巻玉子 ひじき煮 おくら山芋寄せ揚		チキンてり焼 えびマヨフライ ウィンナー 蓮根金平 だし巻玉子	豚ロースたれ焼 カレーコロッケ がんも煮 ミニグラタン	豚カツ 秋刀魚塩焼 ロール玉子 金平牛蒡 さつま揚煮
エネルギー 395 kcal 蛋白質 16.6 g 食塩 3.2 g		エネルギー 447 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.7 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 29.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.2 g
9	10	11	12	13
牛焼肉 鱈フライ 焼売 筍煮 こんにゃくステーキ	鯖味噌煮 竹輪磯辺天 里芋・さつま揚煮 厚焼玉子	ビーフカツ ほっけ塩焼 ウィンナー 麻婆豆腐 こんにゃくステーキ	チキンソテー すき焼き風コロッケ 蓮根金平 焼売	白身魚ソテー カレー包みメンチカツ がんも煮 厚焼玉子
エネルギー 408 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 385 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 3.6 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 2.8 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 27.6 g 食塩 2.6 g
16	17	18	19	20
豚肉味噌だれ焼 カレーコロッケ ロール玉子 ひじき煮 厚揚焼	鶏竜田揚 ほっけ塩焼 金平牛蒡 ねぎ玉子ロール	トマト煮込ハンバーグ えびフライ オムレツ ポテト金平 がんも煮	ヒレカツ いかステーキ ウィンナー 春雨サラダ 厚焼玉子	鮭ムニエル ささみカツ だし巻玉子 筍煮 肉団子
エネルギー 465 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 3.2 g	エネルギー 415 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 4.0 g	エネルギー 421 kcal 蛋白質 20.2 g 食塩 3.1 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.8 g	エネルギー 400 kcal 蛋白質 28.8 g 食塩 2.7 g
23	24	25	26	27
	白身魚みりん醤油焼 すき焼き風コロッケ えび焼売 春雨サラダ 厚焼玉子	豚ロースたれ焼 いか野菜カツ 麻婆豆腐 かに焼売	鶏唐揚ツンジャーソース 鯖ソテー ロール玉子 ひじき煮 ハムステーキ	鯖西京味噌漬焼 焼肉風メンチカツ 焼売 金平牛蒡 高野豆腐煮
	エネルギー 355 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 3.1 g	エネルギー 410 kcal 蛋白質 29.6 g 食塩 3.5 g	エネルギー 460 kcal 蛋白質 29.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー 489 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 2.9 g
30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>玉ねぎは、根？茎？葉？</p> <p>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。</p> <p>玉ねぎが甘くなるわけ</p> <p>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。</p> </div>			

30
豚カツ 鮭塩焼 海鮮焼売 里芋・高野豆腐煮 チキンソテー
エネルギー 366 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 2.6 g

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