

# 11月 さくらランチ 献立表

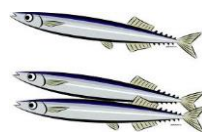
月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
<b>豚肉生姜焼</b> <b>鰯フライ</b> 肉焼売 もち巾着・人参さつま煮 南瓜煮 エネルギー 477 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.2 g	<b>鯖塩焼</b> <b>チーズはんぺんフライ</b> 厚焼玉子 ハムソテー 金平牛蒡 肉団子 エネルギー 487 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.8 g	 文化の日	<b>牛焼肉</b> <b>野菜カレーコロッケ</b> ロール玉子 さつま揚・がんも煮 玉こんに煮 エネルギー 449 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 3.4 g	<b>鯖ムニエル</b> <b>七福米入ごはん</b> メンチカツ 揚げカレーボール 大根金平 厚焼玉子 エネルギー 480 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.6 g	<b>鶏カツ</b> <b>秋刀魚塩焼</b> もやしとニラ肉炒め 厚焼玉子 エネルギー 523 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 2.5 g
<b>鶏味噌漬焼</b> <b>春巻</b> ウィンナー いか入野菜炒め 厚揚生姜焼 エネルギー 428 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.7 g	<b>ハンバーグ</b> <b>和風オニオンソース</b> オムレツ ポテト金平 鰯竜田揚 エネルギー 361 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.5 g	<b>豚ロース味噌漬焼</b> <b>カニクリームコロッケ</b> 蓮根胡麻金平 シーフードステーキ(コーン) エネルギー 398 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 2.9 g	<b>旨辛フライドチキン</b> <b>赤魚塩麹焼</b> 肉焼売 ビーフソテー がんも煮 エネルギー 404 kcal 蛋白質 27.4 g 食塩 3.0 g	<b>白身魚西京漬焼</b> <b>鶏天ぷら</b> 肉焼売 切干大根煮 厚焼玉子 エネルギー 440 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.9 g	<b>ロース豚カツ</b> <b>鮭塩焼</b> 南瓜そぼろあんかけ 厚焼玉子 エネルギー 425 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 3.3 g
<b>鯖ムニエル</b> <b>えび大葉チーズフライ</b> ハムステーキ マロニー中華炒め 南瓜煮 エネルギー 486 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.0 g	<b>牛焼肉</b> <b>鰯竜田揚</b> 金平牛蒡 かに焼売 エネルギー 457 kcal 蛋白質 31.5 g 食塩 2.7 g	<b>鯖味噌煮</b> さつま芋天ぷら つくね焼 五目ひじき煮 厚焼玉子 エネルギー 407 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 2.6 g	<b>ビーフカツ</b> <b>秋刀魚塩焼</b> ウィンナー たこさつま・がんも煮 海鮮焼売 エネルギー 516 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 3.8 g	<b>鶏竜田揚</b> <small>ジャンジャーソース</small> <b>ほっけ塩焼</b> 蓮根カレー金平 厚焼玉子 エネルギー 493 kcal 蛋白質 27.5 g 食塩 3.9 g	<b>ヒレカツ味噌たれ</b> いかステーキ 里芋・高野豆腐 エネルギー 440 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 3.5 g
<b>鯖塩焼</b> <b>鶏天</b> 厚焼玉子 マロニー和風炒め 肉焼売 エネルギー 480 kcal 蛋白質 30.1 g 食塩 3.8 g	 勤労感謝の日	<b>トマト煮込ハンバーグ</b> オムレツ 蓮根胡麻金平 鰯なめろうフライ エネルギー 399 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.7 g	<b>ロース豚カツ</b> <b>鮭塩焼</b> ポテト金平 鶏肉しのだ巻 エネルギー 389 kcal 蛋白質 19.0 g 食塩 3.1 g	<b>白身魚塩麹焼</b> <b>五目炊込ごはん</b> 春巻 ウィンナー メンマ野菜ソテー 肉団子 エネルギー 401 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.3 g	<b>チキンソテー</b> トマトソース チーズオムレツ 揚げ出し豆腐(めかぶ) こんにやくピリ辛煮 エネルギー 389 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 2.8 g
<b>豚肉味噌だれ焼</b> <b>鰯竜田揚</b> ひじき入厚揚煮 こんにやくステーキ エネルギー 479 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.5 g	<b>赤魚ムニエル</b> <b>えびフライ</b> ハムステーキ 大根金平 肉団子 エネルギー 415 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.8 g	<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、午後1時までにお召し上がりください。</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>			

## いちご

子供や女性に人気のいちごは、江戸時代にオランダ船によってもたらされた果物です。60年代までは、いちごの旬は5月～6月でしたが、高度成長や食文化の変化にともない、温室栽培がおこなわれるようになり、秋から翌年の初夏まで出回るようになりました。品種の改良も進んでより甘く大きいいちごが求められ、人気品種がどんどん交代していきます。

### 美味しく食べるために

ヘタは、取ってから洗うとビタミンCが流出してしまうので、つけたまま洗うことをおすすめします。甘みが足りない場合は、ざく切りにしてから砂糖とレモン汁をかけ、しばらくおいて味をなじませると、おいしく食べられます。



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