

11月 さくらランチ 献立表

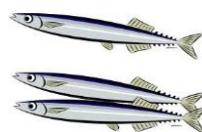
月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
豚肉生姜焼 鰯フライ 肉焼売 もち巾着・人参さつま煮 南瓜煮 エネルギー 477 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.2 g	鯖塩焼 チーズはんぺんフライ 厚焼玉子 ハムソテー 金平牛蒡 肉団子 エネルギー 487 kcal 蛋白質 24.5 g 食塩 3.8 g		牛焼肉 野菜カレーコロッケ ロール玉子 さつま揚・がんも煮 玉こんに煮 エネルギー 449 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 3.4 g	鯖ムニエル 七福米入ごはん メンチカツ 揚げカレーボール 大根金平 厚焼玉子 エネルギー 480 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.6 g	鶏カツ 秋刀魚塩焼 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
8	9	10	11	12	13
鶏味噌漬焼 春巻 ウィンナー いか入野菜炒め 厚揚げ生姜焼 エネルギー 428 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.7 g	ハンバーグ 和風オニオンソース 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	豚ロース味噌漬焼 カニクリームコロッケ 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	旨辛フライドチキン 赤魚塩麹焼 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	白身魚西京漬焼 鶏天ぷら 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	ロース豚カツ 鮭塩焼 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
15	16	17	18	19	20
鯖ムニエル えび大葉チーズフライ 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	牛焼肉 鰯竜田揚 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	鯖味噌煮 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	ビーフカツ 秋刀魚塩焼 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	鶏竜田揚 <small>ジャンジャーソース</small> ほっけ塩焼 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	ヒレカツ味噌たれ 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
22	23	24	25	26	27
鯖塩焼 鶏天 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		トマト煮込ハンバーグ 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	ロース豚カツ 鮭塩焼 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	白身魚塩麹焼 五目炊込ごはん 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	チキンソテー 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
29	30	<div data-bbox="687 1346 1476 1646" data-label="Text"> <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。 ・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。</p> </div>			
豚肉味噌だれ焼 鰯竜田揚 ひじき入厚揚げ煮 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	赤魚ムニエル えびフライ 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				

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