



# 11月 ゆりランチ 献立表



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
白身魚塩麹焼 鶏天ぷら ハムソテー もち巾着・人参さつま煮	チーズ入つくね焼 春巻 鮭塩焼 金平牛蒡	文化の日	鯖味噌漬焼 ささみフライ さつま揚・がんも煮	鶏照焼 七福米入ごはん 白身魚フライ ウインナー 大根金平
エネルギー 374 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.3 g	エネルギー 387 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.3 g		エネルギー 349 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 2.6 g	エネルギー 414 kcal 蛋白質 27.1 g 食塩 3.8 g
8	9	10	11	12
ロース豚カツ ほっけ塩焼 いか入野菜炒め	鶏唐揚 彩玉子焼 ポテト金平	牛肉入コロッケ 鯖塩焼 ウインナー 蓮根胡麻金平	ハンバーグ 和風オニオンソース チーズオムレツ ビーフソテー	赤魚ムニエル 味噌メンチカツ ハムステーキ 切干大根煮
エネルギー 324 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 3.6 g	エネルギー 467 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 3.4 g	エネルギー 451 kcal 蛋白質 22.7 g 食塩 3.6 g	エネルギー 373 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 3.2 g	エネルギー 371 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.5 g
15	16	17	18	19
豚肉味噌だれ焼 枝豆フライ マロニー中華炒め	チキンカツ たらムニエル 焼売 金平牛蒡	ヒレカツ いか味噌漬焼 五目ひじき煮	チキンたれ焼 えび大葉チーズフライ たこさつま・がんも煮	メンチカツ 鮭タルタルバーグ かに焼売 蓮根カレー金平
エネルギー 432 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 347 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.4 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 26.5 g 食塩 3.8 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.2 g
22	23	24	25	26
ハンバーグ えびフライ マロニー中華炒め 南瓜焼売	勤労感謝の日	鶏竜田揚 鰻塩焼 蓮根胡麻金平	鯖みりん醤油漬焼 肉団子 かにかまフライ ポテト金平	豚肉生姜焼 五目炊込ごはん 野菜コロッケ メンマ野菜ソテー
エネルギー 418 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.4 g		エネルギー 431 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 3.0 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 17.9 g 食塩 2.4 g
29	30	<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>		
鶏味噌漬焼 鰻フライ ハムソテー ひじき入厚揚げ煮	えびカツ ハンバーグ デミグラスソース ウインナー 大根金平			
エネルギー 404 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー 389 kcal 蛋白質 29.9 g 食塩 4.2 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。



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	—
	【5日(金)】 普通 407kcal	7.2g	—
	大盛 480kcal	8.6g	—
炊込	小盛 328kcal	6.0g	1.4g
	【26日(金)】 普通 416kcal	7.6g	1.6g
	大盛 503kcal	9.2g	2.0g



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