



11月 夕食 献立表



| 月 1 | 火 2 | 水 3 | 木 4 | 金 5 |
|--|---|---|---|--|
| 鯖ムニエル えびフライ 焼売 蓮根金平 肉団子 エネルギー 444 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.0 g | ハンバーグ チーズオムレツ 筍煮 鰯なめろうフライ エネルギー 361 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 4.3 g | <div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> 文化の日 </div> | 赤魚西京漬焼 豆腐ひき肉包み天ぷら ハムソテー 金平牛蒡 南瓜煮 エネルギー 365 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.2 g | 豚肉味噌だれ焼 鰯フライ 絹揚煮 海鮮焼売 エネルギー 483 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.9 g |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 鯖みりん醤油漬焼 春巻 つくね焼 蓮根金平 厚焼玉子 エネルギー 440 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 2.9 g | 旨辛フライドチキン いか味噌漬焼 切干大根煮 さつま揚煮 エネルギー 396 kcal 蛋白質 28.5 g 食塩 4.2 g | 豚ロース味噌漬焼 コロッケ ロール玉子 里芋・高野豆腐煮 焼はんぺん エネルギー 436 kcal 蛋白質 27.1 g 食塩 3.2 g | ヒレカツ 秋刀魚塩焼 金平牛蒡 こんにやくステーキ エネルギー 439 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 2.9 g | 鶏唐揚 ほっけ塩焼 金平牛蒡 南瓜煮 エネルギー 455 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 3.5 g |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 牛焼肉 豆腐ステーキ じゃがハンペン揚 枝豆がんも煮 揚茄子煮 エネルギー 513 kcal 蛋白質 27.5 g 食塩 2.3 g | 鯖竜田揚黒酢ソース 焼売 ハムステーキ 蓮根金平 厚焼玉子 エネルギー 411 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 2.9 g | ロース豚カツ 鯖塩焼 金平牛蒡 こんにやくステーキ エネルギー 425 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 2.7 g | トマト煮込 チーズハンバーグ オムレツ がんも・竹輪煮 鰯大葉フライ エネルギー 392 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 4.0 g | 鶏味噌漬焼 白身魚フライ 玉子ロール 蓮根金平 焼売 エネルギー 436 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 3.8 g |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 白身魚ソテー メンチカツ ウィンナー 里芋・さつま煮 鶏肉八幡巻 エネルギー 390 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 2.9 g | <div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; width: 100px; height: 100px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> 勤労感謝の日 </div> | 鶏唐揚ジンジャーソース 赤魚ソテー ひじき煮 白身豆腐焼 エネルギー 462 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 4.5 g | 豚ロース味噌漬焼 鰯フライ ロール玉子 金平牛蒡 シーフードステーキ(コーン) エネルギー 430 kcal 蛋白質 30.1 g 食塩 2.5 g | チキン照焼 コロッケ ウィンナー さつま揚・がんも煮 こんにやくステーキ 海鮮焼売 エネルギー 455 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.8 g |
| 29 | 30 | <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、お早め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> | | |
| つくね焼 サーモンマヨカツ ウィンナー 筍煮 厚焼玉子 エネルギー 383 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 3.4 g | 豚肉味噌だれ焼 白身魚フライ 玉子ロール 里芋・高野豆腐煮 海鮮焼売 エネルギー 445 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 4.0 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。



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 |



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