

9月 夕食 献立表

月	火	水	木 1	金 2
		鮭ハンバーグ さわら大葉チーズフライ 金平ごぼう 枝豆がんも エネルギー 362 kcal 蛋白質 27.4 g 食塩 2.6 g		さわら味噌焼 牛肉コロッケ 切干大根煮 厚焼玉子 エネルギー 422 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 4.1 g
5	6	7	8	9
ハンバーグ エビフライ 金平ごぼう 南瓜うま煮 エネルギー 407 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 3.7 g	赤魚西京漬焼 豆腐ひき肉包み天ぷら 蓮根金平 枝豆がんも エネルギー 360 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.4 g	豚ロース味噌漬焼 カレーコロッケ 肉もやし炒め 煮魚 エネルギー 367 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 2.6 g	鶏カツ イカ味噌漬焼 マカロニサラダ 厚焼玉子 エネルギー 476 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.6 g	さばみぞ漬け焼 春巻 蓮根金平 照焼き肉団子 エネルギー 451 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.9 g
12	13	14	15	16
シルバー西京漬焼 春巻 たけのご惣菜 海鮮シューマイ エネルギー 387 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 4.0 g	トマト煮込みハンバーグ オムレツ 春雨サラダ かにクリームコロッケ エネルギー 406 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 4.1 g	豚ロース味噌漬焼 あじフライ 蓮根金平 枝豆しゅうまい エネルギー 419 kcal 蛋白質 27.8 g 食塩 3.2 g	チキンカツ とうふ野菜ハンバーグ 切干大根煮 厚焼玉子 エネルギー 374 kcal 蛋白質 18.1 g 食塩 3.1 g	鶏味噌漬焼 白身魚フライ 春雨サラダ さば西京漬焼 エネルギー 403 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 4.0 g
19	20	21	22	23
	つくね焼 サーモンフライ 切り干し大根煮 厚焼玉子 エネルギー 390 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 3.6 g	さば竜田揚げ 黒酢ソース チキンソテー 中華春雨 照焼き肉団子 エネルギー 419 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 3.1 g	ヒレカツ ホッケ塩焼き 枝豆がんも・蓮根煮 南瓜うま煮 エネルギー 359 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.0 g	
26	27	28	29	30
鯖みりん醤油漬け焼 梅ささみフライ 麻婆豆腐 厚焼玉子 エネルギー 456 kcal 蛋白質 26.9 g 食塩 3.5 g	豚肉みそだれ焼 野菜コロッケ ひじき煮 焼はんぺん エネルギー 475 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 3.6 g	トマト煮込みハンバーグ オムレツ ひじき入り厚焼煮・ふき煮物 あじフライ エネルギー 424 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.3 g	シルバー西京漬焼 春巻 里芋煮・高野豆腐 焼きはんぺん エネルギー 330 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.1 g	チキン竜田 塩ます ひじき煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 426 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 3.5 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