



10月 さくらランチ 献立表



月	火	水	木	金	土
<p>農林水産省</p>					<p>四川焼売 塩ます</p> <p>たけのこ煮 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 379 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 4.0 g</p>
3	4	5	6	7	8
<p>シルバーみりん醤油漬焼 山芋海鮮詰めフライ</p> <p>イカ入野菜いため ハムステーキ</p> <p>エネルギー 338 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 3.3 g</p>	<p>豚肉みそだれ焼 アジフライ</p> <p>ひじき入り厚揚げ・れんこん煮 玉こん煮</p> <p>エネルギー 462 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.8 g</p>	<p>鯖の味噌煮 さつま芋天ぷら</p> <p>筍エリンギ中華炒め 大しゅうまい</p> <p>エネルギー 453 kcal 蛋白質 25.6 g 食塩 2.4 g</p>	<p>鶏唐揚げ イカ味噌漬焼</p> <p>切干大根炒め 厚揚げ生姜焼</p> <p>エネルギー 406 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.6 g</p>	<p>えびフライ・ヒレカツ 七福米入ごはん</p> <p>つくね焼 五目ひじき煮付け 焼きはんぺん</p> <p>エネルギー 360 kcal 蛋白質 16.4 g 食塩 2.8 g</p>	<p>豚丼風煮 焼き豆腐煮</p> <p>ビーフソテー さば西京漬焼</p> <p>エネルギー 437 kcal 蛋白質 31.4 g 食塩 1.9 g</p>
10	11	12	13	14	15
<p>スポーツの日</p>	<p>鶏竜田揚 油淋鶏ソース</p> <p>ホッケ汐焼き 蓮根金平 南瓜うま煮</p> <p>エネルギー 433 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.4 g</p>	<p>赤魚西京漬焼 春巻</p> <p>たけのこ煮・人参煮 こんにゃくステーキ</p> <p>エネルギー 311 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 3.0 g</p>	<p>ハンバーグ オムレツ</p> <p>ポテト金平 あじフライ</p> <p>エネルギー 421 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.3 g</p>	<p>チキンたれ焼 グラタンコロッケ</p> <p>枝豆がんも・蓮根煮 ねぎ玉子</p> <p>エネルギー 480 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 3.8 g</p>	<p>ローズとんかつ あじ塩焼</p> <p>金平牛蒡 こんにゃくピリ辛煮</p> <p>エネルギー 398 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 3.3 g</p>
17	18	19	20	21	22
<p>炭火焼鶏つくね 竹輪天ぷら</p> <p>さつま揚・がんも煮 さば西京漬焼</p> <p>エネルギー 419 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 3.5 g</p>	<p>ヒレカツ ホッケ汐焼き</p> <p>マロニー中華いため ハムステーキ</p> <p>エネルギー 346 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 3.8 g</p>	<p>チキン竜田揚げ ぶり塩麹漬焼</p> <p>大根金平 かにしゅうまい</p> <p>エネルギー 477 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.7 g</p>	<p>豚ローズ味噌漬焼き 白身魚フライ</p> <p>蓮根ごま金平 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 385 kcal 蛋白質 27.2 g 食塩 2.2 g</p>	<p>シルバー西京漬焼 ささみ揚げ</p> <p>五目ひじき煮付け 焼きフランク</p> <p>エネルギー 344 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.4 g</p>	<p>鶏天ぷら 赤魚塩焼</p> <p>厚揚げ味噌炒め ハーフオムレツ</p> <p>エネルギー 406 kcal 蛋白質 26.0 g 食塩 3.2 g</p>
24	25	26	27	28	29
<p>鯖塩焼 ベーコンマスタードフライ</p> <p>マロニー和風いため 照焼き肉団子</p> <p>エネルギー 485 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 3.7 g</p>	<p>鶏味噌漬焼 春巻</p> <p>金平牛蒡 厚揚げ生姜焼</p> <p>エネルギー 461 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.5 g</p>	<p>トマト煮込みハンバーグ チーズオムレツ</p> <p>イカ入野菜いため さば梅しそフライ</p> <p>エネルギー 399 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 4.0 g</p>	<p>とんかつ 海鮮ステーキ</p> <p>蓮根金平 こんにゃくステーキ</p> <p>エネルギー 409 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 3.5 g</p>	<p>豚肉生姜焼 五目炊込ごはん</p> <p>アジフライ ポテト金平 さつま揚げ煮</p> <p>エネルギー 470 kcal 蛋白質 22.6 g 食塩 3.0 g</p>	<p>四川焼売 塩ます</p> <p>たけのこ煮 厚焼玉子</p> <p>エネルギー 379 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 4.0 g</p>
31	<p>柚子味噌メンチカツ ホキのソテー</p> <p>ごぼう巻・がんも煮 ハムステーキ</p> <p>エネルギー 389 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.9 g</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。

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。

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
	普通	407kcal	7.2g
	大盛	480kcal	8.6g
炊込	小盛	328kcal	6.0g
	普通	416kcal	7.6g
	大盛	503kcal	9.2g

秋バテには旬の食材とビタミンB1がおすすめ！

秋は気温の寒暖差が大きく、夏の疲れが出やすい時期です。
この時期には普段の食事に旬の食材とビタミンB1を多く含む食材を取り入れると秋バテに効果的です。

旬の食材は栄養価が高く、一番美味しい時期です。
秋といえば栗、キノコ類、さつま芋、里芋、山芋、ごぼうなど旬の物が豊富です。
肉や魚と組み合わせて主菜に、味噌汁、シチューなどの汁物や炊き込みごはんに入れると様々な旬の食材を楽しむことができます。
また秋バテにはビタミンB1が効果的です。
ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換する働きがあり、不足すると疲れの原因になります。
胡麻・大豆・にんにく・小豆・えのき・玄米・ぬか漬け・豚肉・うなぎなどを旬の食材と合わせて食べると疲れの解消に効果があります。

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