



10月 ゆりランチ 献立表



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
メンチカツ 塩ます イカ入野菜いため ハムステーキ エネルギー 419 kcal 蛋白質 23.8 g 食塩 2.9 g	ささみカツ さわらソテー ひじき入り厚揚げ・れんこん煮 玉こん煮 エネルギー 331 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 2.8 g	ハンバーグ グラタンコロッケ 筍エリンギ中華炒め さば西京漬焼 エネルギー 447 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.1 g	豚肉みそだれ焼 枝豆フライ 切干大根炒め 厚揚げ生姜焼 エネルギー 404 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 3.6 g	チキンたれ焼 七福米ごはん いかカツ 五目ひじき煮付け 焼きはんぺん エネルギー 364 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.5 g
10	11	12	13	14
スポーツの日	白身魚フライ つくね焼 蓮根金平 南瓜うま煮 エネルギー 345 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 3.2 g	鶏竜田揚げ たら塩焼き たけのこ煮・人参煮 こんにやくステーキ エネルギー 329 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 2.8 g	ヒレカツ 玉子ロール焼き ポテト金平 いかもちし焼き エネルギー 340 kcal 蛋白質 13.6 g 食塩 2.6 g	チーズ入りつくね焼 ベーコンマスタードフライ 枝豆がんも・蓮根煮 ハーフオムレツ エネルギー 398 kcal 蛋白質 16.8 g 食塩 3.7 g
17	18	19	20	21
えびカツ チーズオムレツ さつま揚げ・がんも煮 大しゅうまい エネルギー 366 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 3.1 g	鯖塩焼 ハムチーズフライ マロニー中華いため ハムステーキ エネルギー 362 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 4.0 g	ロースとんかつ 海鮮ステーキ 大根金平 玉こん煮 エネルギー 320 kcal 蛋白質 12.5 g 食塩 3.3 g	鶏味噌漬焼 いかカツ 蓮根ごま金平 南瓜うま煮 エネルギー 371 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 2.5 g	さわら大葉チーズフライ 鶏つくね焼き 五目ひじき煮付け 焼きフランク エネルギー 388 kcal 蛋白質 18.7 g 食塩 3.2 g
24	25	26	27	28
チキンカツ 和風豆腐ハンバーグ マロニー和風いため 南瓜うま煮 エネルギー 397 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 3.2 g	赤魚西京漬焼 ベーコントマトフライ 金平牛蒡 厚揚げ生姜焼 エネルギー 405 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.2 g	鶏唐揚げ ホッケ汐焼き イカ入野菜いため さば西京漬焼 エネルギー 478 kcal 蛋白質 26.6 g 食塩 3.8 g	ホキムニエル メンチカツ 蓮根金平 こんにやくステーキ エネルギー 319 kcal 蛋白質 17.7 g 食塩 2.8 g	ハンバーグ 五目炊込ごはん エビフライ ポテト金平 さつま揚げ煮 エネルギー 423 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.4 g

31
シルバーオイルソース焼 牛肉コロッケ ごぼう巻・がんも煮 ハムステーキ エネルギー 366 kcal 蛋白質 21.2 g 食塩 2.5 g

・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ると主菜に、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