

# 10月 夕食 献立表



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<b>チキンてり焼</b> <b>たらチーズ天</b> がんも・蓮根煮 厚焼玉子 エネルギー 504 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩 3.7 g	<b>シルバー西京漬焼</b> <b>グラタンコロッセ</b> 蓮根金平 海鮮シューマイ エネルギー 373 kcal 蛋白質 16.9 g 食塩 2.4 g	<b>豚ロース味噌漬焼き</b> <b>いかカツ</b> 里芋・花さつま煮 煮魚 エネルギー 377 kcal 蛋白質 29.5 g 食塩 3.3 g	<b>赤魚ソテー</b> <b>メンチカツ</b> ごぼうおかか煮 照焼き肉団子 エネルギー 411 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.1 g	<b>ハンバーグ</b> <b>チーズオムレツ</b> 揚げ出し豆腐 南瓜うま煮 エネルギー 410 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.1 g
10	11	12	13	14
(Sports Day) エネルギー 398 kcal 蛋白質 19.3 g 食塩 3.5 g	<b>ヒレカツ</b> <b>あじ塩焼</b> 切り干し大根煮 海鮮シューマイ エネルギー 443 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 2.6 g	<b>さば竜田揚げ</b> <b>甘酢あんかけ</b> つくね焼 里芋・さつま煮 焼餃子 エネルギー 417 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.3 g	<b>さわら西京味噌漬焼</b> <b>ミニ春巻</b> 蓮根金平 照焼き肉団子 エネルギー 417 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 2.3 g	<b>フライドチキン</b> <b>ホッケ汐焼き</b> 枝豆がんも・蓮根煮 ねぎ玉子 エネルギー 375 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 4.0 g
17	18	19	20	21
<b>豚肉みそだれ焼</b> <b>アジフライ</b> 金平ごぼう 焼きはんぺん エネルギー 464 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.2 g	<b>鶏唐揚げ</b> <b>ジンジャーソース</b> 赤魚のソテー ひじき煮 シーフードステーキ エネルギー 447 kcal 蛋白質 24.6 g 食塩 4.2 g	<b>豚ロース味噌漬焼き</b> <b>白身魚フライ</b> たけのこ・ふき葱菜 厚焼玉子 エネルギー 357 kcal 蛋白質 28.4 g 食塩 3.1 g	<b>トマト煮込みハンバーグ</b> <b>オムレツ</b> 揚げ出し豆腐 南瓜うま煮 エネルギー 401 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.3 g	<b>チキンたれ焼</b> <b>チーズはんぺんフライ</b> さつま揚・がんも煮 こんにゃくステーキ エネルギー 443 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 3.8 g
24	25	26	27	28
<b>赤魚西京漬焼</b> <b>豆腐ひき肉包み天ぷら</b> 蓮根金平 厚焼玉子 エネルギー 375 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.1 g	<b>えびカツ</b> <b>ホキムニエル</b> ひじき煮 シーフードステーキ エネルギー 314 kcal 蛋白質 31.2 g 食塩 3.5 g	<b>ロースとんかつ</b> <b>ホッケ汐焼き</b> 金平ごぼう こんにゃくステーキ エネルギー 372 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 3.7 g	<b>豚肉みそだれ焼</b> <b>カレーコロッセ</b> 里芋煮・高野豆腐 海鮮シューマイ エネルギー 484 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.7 g	<b>シルバーのソテー</b> <b>メンチカツ</b> 里芋・さつま煮 鶏肉八幡巻 エネルギー 392 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.2 g

31
<b>さわら味噌漬焼</b> <b>チキンカツ</b> ひじき入り厚揚げ煮・ふき煮物 南瓜うま煮 エネルギー 420 kcal 蛋白質 27.0 g 食塩 2.3 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、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、清潔を实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。

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