

11月 さくらランチ 献立表

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	豚肉みそだれ焼アジフライ 切干大根炒め 煮魚 エネルギー 473kcal 蛋白質 23.8g 食塩 3.6g	赤魚味噌漬焼マカロニチーズ春巻 イカ入野菜炒め 照焼き肉団子 エネルギー 464kcal 蛋白質 22.8g 食塩 3.3g		ヒレカツ 七福米入ごはん 塩ます マロニー和風炒め オムレツ エネルギー 376kcal 蛋白質 20.0g 食塩 3.5g	シルバー味噌漬焼カニクリームコロッケ 白滝挽肉炒め 南瓜煮 エネルギー 403kcal 蛋白質 19.7g 食塩 3.5g
	鶏味噌漬焼白身魚フライ がんも・竹輪煮 海鮮シューマイ エネルギー 414kcal 蛋白質 26.5g 食塩 3.9g	炭火焼鶏つくね山芋海鮮詰フライ ポテト金平 さば西京漬焼 エネルギー 408kcal 蛋白質 20.9g 食塩 2.7g		豚ロース味噌漬焼いかフライ 蓮根ごま金平 南瓜煮 エネルギー 352kcal 蛋白質 25.8g 食塩 2.2g	四川焼売塩ます 金平牛蒡 厚焼玉子 エネルギー 370kcal 蛋白質 17.8g 食塩 2.8g
豚肉生姜焼アジフライ 筍エリリング中華炒め オムレツ エネルギー 408kcal 蛋白質 21.0g 食塩 3.1g	シルバー西京漬焼梅ささみフライ 大根金平 しゅうまい エネルギー 378kcal 蛋白質 20.7g 食塩 3.8g	鯖の味噌煮さつま芋天ぷら ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 427kcal 蛋白質 25.8g 食塩 2.6g	ヒレカツ・エビフライつくね焼 たこさつま・がんも煮 海鮮シューマイ エネルギー 433kcal 蛋白質 19.1g 食塩 3.3g	鶏竜田揚げホッケ塩焼 金平牛蒡 かにしゅうまい エネルギー 473kcal 蛋白質 24.7g 食塩 2.5g	赤魚味噌オイル焼えびチーズ大葉フライ 白滝挽肉炒め 南瓜煮 エネルギー 394kcal 蛋白質 23.3g 食塩 2.8g
ロースとんかつイカ味噌漬焼 マロニー中華炒め 厚揚げ生姜焼 エネルギー 414kcal 蛋白質 22.8g 食塩 3.7g	鶏照焼いかカツ 絹揚・人参煮 焼きはんぺん エネルギー 441kcal 蛋白質 24.8g 食塩 3.7g		トマト煮込みハンバーグチーズオムレツ 蓮根ごま金平 あじフライ エネルギー 384kcal 蛋白質 19.7g 食塩 3.2g	柚子味噌メンチカツ五目炊込ごはん さわらソテー イカ入野菜炒め 南瓜煮 エネルギー 394kcal 蛋白質 19.1g 食塩 2.6g	四川焼売塩ます 金平牛蒡 厚焼玉子 エネルギー 379kcal 蛋白質 18.4g 食塩 3.8g
鶏唐揚げホッケ塩焼 ひじき入り厚揚げ・れんこん煮 こんにゃくステーキ エネルギー 446kcal 蛋白質 22.1g 食塩 4.3g	ヒレカツ・エビフライつくね焼 大根金平 煮魚 エネルギー 439kcal 蛋白質 19.2g 食塩 3.3g		鯖塩焼えび寄せフライ イカ入野菜炒め 焼きはんぺん エネルギー 355kcal 蛋白質 26.4g 食塩 3.3g		

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	1.4g
	普通 416kcal	7.6g	1.6g
	大盛 503kcal	9.2g	2.0g

- ・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。

腸活・菌活にはキノコがおすすめ！

「菌活」とは身体に良い働きをする菌を積極的に食事に取り入れ、自分の腸内の善玉菌を育て、腸内環境を整える事をいいます。秋の味覚といえばキノコですがキノコはそれ自体が菌であり、丸ごと食べる事ができる優秀食材です。

栄養面では低カロリーで食物繊維が豊富。ビタミンB群、カリウムの他、免疫力を強くするビタミンD、βグルカンも多く含まれます。

またキノコには多くの種類があり、他の発酵食材（味噌、チーズ、酢）などとも相性が良く様々な料理に活用できます。

今が旬のキノコをぜひ活用してください。



新料理 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