

10月 さくらランチ 献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
豚肉みそだれ焼 アジフライ ひじき入り厚揚げ・人参煮 いかもろこし焼 エネルギー 489 kcal 蛋白質 23.0 g 食塩 3.0 g	チキン竜田揚げ 野菜ひじき豆腐焼 たけのこ昆布煮 南瓜煮 エネルギー 434 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 3.8 g	シルバー西京漬焼 春巻 金平牛蒡 焼こんにゃく エネルギー 285 kcal 蛋白質 17.0 g 食塩 3.1 g	ハンバーグ オムレツ ポテト金平 ミニえびカツ エネルギー 438 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 3.6 g	ロースとんかつ 七福米入ごはん あじ塩焼 蓮根金平（カレー風味） 厚焼玉子 エネルギー 429 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.9 g	四川焼売 揚げ出し豆腐 白身魚塩焼 大根・竹輪煮 鶏野菜つみれ焼 エネルギー 339 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 3.5 g
9	10	11	12	13	14
スポーツの日	ヒレカツ ホッケ塩焼 マロニー中華炒め ハムステーキ エネルギー 340 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.6 g	ハンバーグ オムレツ きのこ中華麺炒め 山芋海鮮フライ エネルギー 427 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.4 g	豚ロース味噌だれ焼 白身魚フライ 蓮根ごま金平 厚焼玉子 エネルギー 356 kcal 蛋白質 24.1 g 食塩 2.8 g	野菜豆腐揚げ 赤魚てり焼 肉野菜炒め 南瓜煮 エネルギー 330 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 2.8 g	鶏竜田揚げ イカ味噌漬焼 白滝挽肉炒め 焼き豆腐煮 エネルギー 380 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 3.6 g
	16	17	18	19	21
炭火焼鶏つくね クリームコロッケ さつま揚げ・がんも煮 オムレツ エネルギー 446 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.5 g	鶏味噌漬焼 春巻 金平牛蒡 厚揚げ生姜焼 エネルギー 410 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 3.0 g	鯖の味噌煮 竹輪天ぷら 切干大根金平 しゅうまい エネルギー 463 kcal 蛋白質 27.7 g 食塩 3.0 g	とんかつ イカ味噌漬焼 蓮根金平（カレー風味） 焼こんにゃく エネルギー 404 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.4 g	豚肉生姜焼 アジフライ ポテト金平 さつま揚げ煮 エネルギー 451 kcal 蛋白質 21.8 g 食塩 3.1 g	チキンチーズカツ 塩ます 大根・竹輪煮 海鮮シューマイ エネルギー 393 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.7 g
23	24	25	26	27	28
四川焼売 揚げ出し豆腐 沖ヒラスみりん漬焼 切干大根メンマ炒め いかもろこし焼 エネルギー 364 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 2.3 g	さば竜田揚げ つくね焼 いか中華麺炒め ねぎ玉子 エネルギー 513 kcal 蛋白質 25.5 g 食塩 3.4 g	豚ロース味噌だれ焼き 白身魚フライ 白滝挽肉炒め 南瓜煮 エネルギー 337 kcal 蛋白質 24.0 g 食塩 3.6 g	鶏唐揚げ ホッケ塩焼 マロニー和風炒め さつま揚げ エネルギー 397 kcal 蛋白質 20.5 g 食塩 3.3 g	えびフライ・ヒレカツ 五目炊込ごはん つくね焼 五目ひじき煮 厚揚げ生姜焼 エネルギー 391 kcal 蛋白質 16.1 g 食塩 2.9 g	ハンバーグ かつおカツ 蓮根金平（カレー風味） 海鮮シューマイ エネルギー 477 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.7 g
30	31	お米 秋は新米の季節です。米という漢字はお米が出来るまでに88回の手間がかかるという意味から八十八という文字から作られました。 お米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良く、飽きずに美味しく食べることができます。 また、おいしいだけではなく、お米は炭水化物が豊富で、からだのエネルギー源となり、その他たんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維などの栄養素を含んでいます。 穀殻を除いただけの米は玄米といい、ぬかや胚芽がついています。精米といってぬかや胚芽を除くと、白い米になります。一部分だけを除いた部分づき米、玄米を少し発芽させた発芽玄米、胚芽だけを残した胚芽精米などもあります。			
鯖塩焼 春巻 肉野菜炒め 照焼き団子 エネルギー 475 kcal 蛋白質 25.3 g 食塩 3.8 g	梅しそチキンカツ 白身魚ソテー いか中華麺炒め オムレツ エネルギー 389 kcal 蛋白質 22.0 g 食塩 3.8 g				

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。

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