



11月 さくらランチ 献立表



月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		五目豆腐揚 赤魚てり焼	とんかつ 塩ます	文化の日	チキン竜田揚 あじつみれ焼
		金平牛蒡 厚焼玉子	蓮根金平 焼こんにゃく		白滝挽肉炒め ねぎ玉子
		エネルギー 357 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 456 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.4 g		エネルギー 432 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 4.5 g
6	7	8	9	10	11
鶏味噌漬焼 いかカツ	四川焼売 揚げ出し豆腐	豚ロース味噌だれ焼 白身魚フライ	柚子味噌包みメンチカツ 白身魚塩焼	梅しそチキンカツ ホッケ塩焼	ハンバーグ かつおカツ
がんも・蓮根煮 海鮮シューマイ	銀鮭塩焼 ポテト金平 焼こんにゃく	たけのこ昆布煮 南瓜煮	肉野菜炒め さつま揚げ	マロニー和風炒め いかもろこし焼	切干大根メンマ炒め 厚焼玉子
エネルギー 419 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 3.7 g	エネルギー 357 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 2.9 g	エネルギー 316 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 3.3 g	エネルギー 335 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 3.4 g	エネルギー 391 kcal 蛋白質 22.2 g 食塩 3.7 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 21.5 g 食塩 4.3 g
13	14	15	16	17	18
豚肉生姜焼 アジフライ	ヒレカツ・エビフライ 野菜つくね巻	鯖の味噌煮 竹輪天ぷら	鶏竜田揚げ イカ味噌漬焼	和風メンチ さわら照焼	炭火焼つくね えび大葉チーズフライ
筍エリンギ中華炒め オムレツ	切干大根金平 焼きはんぺん	ポテト金平 厚焼生姜焼	たこさつま・がんも煮 海鮮シューマイ	金平牛蒡 さつま揚げ	肉野菜炒め 厚焼玉子
エネルギー 416 kcal 蛋白質 21.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 350 kcal 蛋白質 14.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 409 kcal 蛋白質 26.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 5.0 g	エネルギー 345 kcal 蛋白質 18.3 g 食塩 2.7 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 26.4 g 食塩 4.1 g
20	21	22	23	24	25
ロースとんかつ イカ味噌漬焼	鶏照焼 いかメンチ	トマト煮込みハンバーグ オムレツ	勤労感謝の日	豚ロース味噌だれ焼 五目炊込ごはん	チーズ包みメンチ 赤魚照焼
マロニー中華炒め 焼きはんぺん	絹揚げ・人参煮 黒酢肉団子	蓮根ごま金平 山芋海鮮フライ		白身魚フライ いか中華麺炒め 南瓜煮	白滝挽肉炒め 厚焼玉子
エネルギー 397 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.7 g	エネルギー 483 kcal 蛋白質 27.6 g 食塩 3.5 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 3.3 g		エネルギー 379 kcal 蛋白質 26.8 g 食塩 3.2 g	エネルギー 357 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.5 g
27	28	29	30	 食べものに、 もったいないを、 もういちど。 NPO-FOODLOSS PROJECT 農林水産省	
鶏唐揚げ ホッケ塩焼	ヒレカツ・エビフライ つくね焼	豚肉みそだれ焼 アジフライ	牛豚メンチカツ 白身魚塩焼		
ひじき入り厚揚げ・れんこん煮 焼こんにゃく	切干大根金平 さつま揚げ	たけのこ昆布煮 厚焼玉子	蓮根ごま金平 海鮮シューマイ		
エネルギー 446 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 4.3 g	エネルギー 394 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 3.2 g	エネルギー 433 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 19.2 g 食塩 3.7 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

体を温めて風邪予防

冬も近づき寒くなるこの季節。風邪や感染症のウイルスを防ぐためには、体を温め、免疫機能を高めることが大切です。
ビタミンやミネラルを十分に摂取し、バランスの良い食事で体を整え、寒い冬に負けずに過ごしましょう。

体を温める食材

- 野菜
しょうが、にんにく、ごぼう、かぼちゃ、にんじん、だいこん、れんこんなど
- 果物
りんご、さくらんぼ、ぶどうなど
- 発酵食品
納豆、みそ、チーズ、ヨーグルトなど



- ・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