



11月 ゆりランチ 献立表



月	火	水	木	金
		1	2	3
		チキンたれ焼 白身魚フライ 金平牛蒡 厚焼き玉子 エネルギー 411 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 3.1 g	えびカツ 豆腐野菜ハンバーグ 蓮根金平 焼こんにゃく エネルギー 317 kcal 蛋白質 17.6 g 食塩 3.3 g	文化の日
6	7	8	9	10
牛肉入りコロケ タンドリーチキン がんも・蓮根煮 厚焼き玉子 エネルギー 419 kcal 蛋白質 16.0 g 食塩 3.2 g	鶏竜田揚げ 玉子ロール ポテト金平 焼こんにゃく エネルギー 445 kcal 蛋白質 14.5 g 食塩 3.8 g	ヒレカツ 白身魚塩焼 たけのこ昆布煮 南瓜煮 エネルギー 317 kcal 蛋白質 15.3 g 食塩 2.8 g	ハンバーグ エビフライ 肉野菜炒め さつま揚 エネルギー 399 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.5 g	チーズ入りつくね焼 カレーコロケ マロニー和風炒め いかもろこし焼 エネルギー 365 kcal 蛋白質 13.4 g 食塩 2.9 g
13	14	15	16	17
ロースとんかつ あじさんが焼 筍エリンギ中華炒め 南瓜煮 エネルギー 345 kcal 蛋白質 15.9 g 食塩 3.1 g	五目豆腐揚 鮭塩焼 切干大根金平 焼きはんぺん エネルギー 326 kcal 蛋白質 16.7 g 食塩 3.8 g	チーズチキンカツ ホッケ塩焼 ポテト金平 厚揚生姜焼 エネルギー 408 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.2 g	ホキのフライ つくね焼 たこさつま・がんも煮 焼フランク エネルギー 414 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.5 g	豚肉みそだれ焼 枝豆フライ 金平牛蒡 さつま揚 エネルギー 409 kcal 蛋白質 18.6 g 食塩 3.3 g
20	21	22	23	24
鯖塩焼 えび大葉チーズフライ マロニー中華炒め 焼きはんぺん エネルギー 439 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 4.0 g	アジフライ ミートオムレツ 絹揚・人参煮 照焼肉団子 エネルギー 494 kcal 蛋白質 18.2 g 食塩 3.2 g	鶏唐揚げ 平焼き玉子 蓮根ごま金平 いかもろこし焼 エネルギー 441 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 3.2 g	勤労感謝の日	クリームコロケ 五目炊込ごはん さわら西京漬焼 いか中華炒め 南瓜煮 エネルギー 375 kcal 蛋白質 19.6 g 食塩 2.2 g
27	28	29	30	
和風メンチカツ イカ味噌漬焼 ひじき入り厚揚・れんこん煮 焼こんにゃく エネルギー 319 kcal 蛋白質 18.8 g 食塩 4.1 g	鶏味噌漬焼 マスタードベーコンフライ 切干大根金平 さつま揚 エネルギー 403 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.0 g	チキンカツ 白身魚ムニエル たけのこ昆布煮 厚焼き玉子 エネルギー 369 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.6 g	ハンバーグ マカロニチーズ春巻 蓮根ごま金平 厚揚生姜焼 エネルギー 412 kcal 蛋白質 17.2 g 食塩 2.9 g	 農林水産省

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	—
七福米	小盛 320kcal	5.7g	—
	普通 407kcal	7.2g	—
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
冬も近づき寒くなってくるとこの季節。風邪や感染症のウィ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