

10月 さくらランチ 献立表

| 月 | 火 1 | 水 2 | 木 3 | 金 4 | 土 5 |
|--|---|--|--|---|---|
|  | えびカツ 豚ロース味噌だれ焼 切干大根金平 黒酢肉団子 | ヒレカツ・エビフライ つくね焼 ポテト金平 厚揚げ生姜焼 | 豚すき煮 白身魚塩焼 金平牛蒡 野菜コロッケ | チキンカツ 七福米入ごはん さわら照焼 がんも煮・竹輪煮 オムレツ | 炭火つくね焼 えび大葉チーズフライ 肉野菜炒め 厚焼玉子 |
| | エネルギー 359 kcal 蛋白質 28.7 g 食塩 3.1 g | エネルギー 436 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 2.8 g | エネルギー 382 kcal 蛋白質 33.4 g 食塩 2.8 g | エネルギー 468 kcal 蛋白質 26.9 g 食塩 4.4 g | エネルギー 498 kcal 蛋白質 27.1 g 食塩 3.9 g |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| さば竜田揚げ チキンソテー 黒酢ソース いか中華麺炒め ねぎ玉子 | ハンバーグトマト野菜ソース オムレツ もやしとニラ肉炒め エビカツ | 豚肉みそだれ焼 アジフライ 金平牛蒡 焼こんにゃく | チキン竜田揚 ホッケ塩焼 たけのこ昆布煮 南瓜煮 | ロースとんかつ 赤魚てり焼 蓮根金平(カレー風味) 厚焼玉子 | 鯖塩焼 春巻 切干大根金平 照焼肉団子 |
| エネルギー 415 kcal 蛋白質 22.9 g 食塩 3.1 g | エネルギー 458 kcal 蛋白質 23.3 g 食塩 4.2 g | エネルギー 444 kcal 蛋白質 20.3 g 食塩 3.4 g | エネルギー 394 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.5 g | エネルギー 461 kcal 蛋白質 23.2 g 食塩 4.5 g | エネルギー 452 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 3.4 g |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|  スポーツの日 2 1 3 | ヒレカツ さわら照焼 マロニー中華炒め ハムソテー | 豚肉生姜焼 アジフライ 五目ひじき煮 南瓜煮 | 鶏竜田揚げ 油淋鶏ソース イカ味噌漬焼 蓮根ごま金平 がんも煮 | ハンバーグデミソースかけ オムレツ ポテトカレー風味金平 山芋海鮮詰フライ | チキンソテー みぞれあんかけ サーモンフライ マロニー和風炒め 厚焼玉子 |
| エネルギー 410 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 3.6 g | エネルギー 420 kcal 蛋白質 18.9 g 食塩 3.0 g | エネルギー 389 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 3.0 g | エネルギー 458 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.7 g | エネルギー 377 kcal 蛋白質 22.8 g 食塩 2.3 g | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 炭火焼鶏つくね(みそだれ) えび大葉チーズフライ さつま揚・がんも煮 シーフードステーキ | チキンだれ焼 春巻 金平牛蒡 厚揚げ生姜焼 | 鯖の味噌煮 竹輪天ぷら つくね焼 切干大根金平 しゅうまい | ロースとんかつみぞれなめ茸かけ イカ味噌漬焼 蓮根金平(カレー風味) シーフードステーキ | 鶏の唐揚げ 五目炊込ごはん 平焼玉子 白滝挽肉炒め 焼きはんぺん | えびカツ 赤魚てり焼 五目ひじき煮 鶏肉八幡巻 |
| エネルギー 478 kcal 蛋白質 26.0 g 食塩 3.9 g | エネルギー 393 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 2.8 g | エネルギー 482 kcal 蛋白質 27.7 g 食塩 3.0 g | エネルギー 424 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.4 g | エネルギー 397 kcal 蛋白質 20.8 g 食塩 3.2 g | エネルギー 354 kcal 蛋白質 29.6 g 食塩 3.4 g |
| 28 | 29 | 30 | 31 |  | |
| シルバー西京漬焼 春巻 たけのこ昆布煮 照焼肉団子 | さば竜田揚げ チキンソテー 黒酢ソース 肉野菜炒め ねぎ玉子 | 豚すき煮 白身魚塩焼 マロニー和風炒め あじフライ | チキンチーズカツ 塩ます ポテト金平 海鮮シューマイ | | |
| エネルギー 401 kcal 蛋白質 19.7 g 食塩 3.8 g | エネルギー 374 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 2.7 g | エネルギー 365 kcal 蛋白質 36.6 g 食塩 2.8 g | エネルギー 456 kcal 蛋白質 21.4 g 食塩 3.2 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。

かぼちゃをたべて免疫力アップ

かぼちゃにはビタミンA、C、Eが含まれています。このビタミンはそれぞれ以下の働きをしてくれます。

- ・ビタミンA ウイルスや細菌の侵入を防いだり、粘膜の乾燥を防いでくれる。
- ・ビタミンC 細菌から体を守る白血球の機能を高めてくれる。
- ・ビタミンA、C、E 免疫色が下がる原因になる活性酸素を取り除いてくれる。

これにより免疫システムを正常にしてくれるのを助けてくれます。またビタミンA、Eは油と一緒に食べることでより多く吸収できます。そのため油を使った料理にしたり脂身の多いひき肉と一緒に調理したりすると効率よく栄養をとることが出来ます。



武蔵野御料理 (協同組合武蔵野給食センター)

TEL (0120)634-055
FAX (0120)634-056

HACCP 認定工場

HPへのアクセスは