

10月 ゆりランチ 献立表

| 月 | 火 1 | 水 2 | 木 3 | 金 4 |
|--|---|--|---|---|
|  | 鶏照焼 ハムチーズフライ 切干大根金平 焼こんにゃく | えびカツ さわら照焼 ポテト金平 厚揚生姜焼 | ハンバーグ エビフライ オムレツ 金平牛蒡 がんも煮 | 鯖塩焼 七福米入ごはん 高菜ハムフライ がんも・竹輪煮 鶏野菜つみれ焼 |
| | エネルギー 340 kcal 蛋白質 18.5 g 食塩 3.0 g | エネルギー 404 kcal 蛋白質 25.2 g 食塩 3.1 g | エネルギー 401 kcal 蛋白質 16.3 g 食塩 3.2 g | エネルギー 387 kcal 蛋白質 25.9 g 食塩 4.5 g |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 白身魚フライ つくね焼 いか中華麺炒め ねぎ玉子 | 鶏の唐揚げ 白身魚照焼 もやしとニラ肉炒め さつま揚生姜焼 | ヒレカツ 鮭塩焼 金平牛蒡 焼こんにゃく | 鯖味噌漬焼 えび大葉チーズフライ たけのこ昆布煮 厚焼玉子 | 豚肉みそだれ焼 野菜コロック 蓮根金平(カレー風味) 焼きはんぺん |
| エネルギー 461 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 3.4 g | エネルギー 427 kcal 蛋白質 21.1 g 食塩 4.2 g | エネルギー 388 kcal 蛋白質 20.7 g 食塩 4.5 g | エネルギー 405 kcal 蛋白質 24.2 g 食塩 3.3 g | エネルギー 444 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 3.5 g |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|  | チキンたれ焼 いかキャベツカツ マロニー中華炒め ハムソテー | ロースとんかつ あじつみれ焼 五目ひじき煮 南瓜煮 | ハンバーグ エビフライ オムレツ 蓮根ごま金平 がんも煮 | 鶏竜田揚げ 白身魚塩焼 ポテトカレー風味金平 厚焼玉子 |
| エネルギー 374 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 3.5 g | エネルギー 362 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 4.3 g | エネルギー 391 kcal 蛋白質 17.1 g 食塩 2.9 g | エネルギー 444 kcal 蛋白質 22.4 g 食塩 3.3 g | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| えびカツ 玉子ロール焼 さつま揚・がんも煮 黒酢肉団子 | チーズメンチカツ あじ塩焼 金平牛蒡 厚揚生姜焼 | チキンカツ 豆腐野菜ハンバーグ 切干大根金平 焼きはんぺん | 豚肉生姜焼 白身魚フライ 蓮根金平(カレー風味) シーフードステーキ | 牛肉コロック 五目炊込ごはん 赤魚てり焼 白滝挽肉炒め 厚焼玉子 |
| エネルギー 394 kcal 蛋白質 19.9 g 食塩 3.4 g | エネルギー 338 kcal 蛋白質 19.4 g 食塩 2.9 g | エネルギー 380 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.2 g | エネルギー 402 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.0 g | エネルギー 314 kcal 蛋白質 16.5 g 食塩 3.3 g |
| 28 | 29 | 30 | 31 | |
| メンチカツ ホッケ塩焼 たけのこ昆布煮 ハムソテー | チーズ入りつくね焼 サーモンフライ 肉野菜炒め ねぎ玉子 | チキンてり焼 野菜コロック マロニー和風炒め 南瓜煮 | さわら西京漬焼 ささみフライ ポテト金平 オムレツ |  |
| エネルギー 326 kcal 蛋白質 21.3 g 食塩 4.1 g | エネルギー 364 kcal 蛋白質 20.6 g 食塩 2.9 g | エネルギー 452 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 2.9 g | エネルギー 387 kcal 蛋白質 23.1 g 食塩 1.6 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 |
| | 普通 | 416kcal | 7.6g |
| | 大盛 | 503kcal | 9.2g |

かぼちゃをたべて免疫カアップ

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。



- ・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