

# 11月 さくらランチ 献立表

月	火	水	木	金 1	土 2
				<b>えびカツ</b> <b>七福米入ごはん</b> 豚ロース味噌だれ焼 五目ひじき煮 黒酢肉団子 エネルギー 276 kcal 蛋白質 28.1 g 食塩 3.5 g	<b>炭火つくね焼</b> <b>春巻</b> すき昆布煮 厚焼玉子 エネルギー 444 kcal 蛋白質 20.1 g 食塩 4.0 g
4	5	6	7	8	9
	<b>豚肉生姜焼</b> <b>白身魚フライ</b> たけのこ昆布煮 南瓜煮 エネルギー 438 kcal 蛋白質 19.8 g 食塩 3.1 g	<b>トマト煮込みハンバーグ</b> <b>オムレツ</b> ポテトカレー風味金平 あじフライ エネルギー 471 kcal 蛋白質 23.5 g 食塩 3.7 g	<b>メンチカツ (チーズソース)</b> <b>あじみりん醤油漬焼</b> 肉野菜炒め さつま揚生姜焼 エネルギー 366 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 3.0 g	<b>チキンカツ</b> <b>銀さわら味噌焼</b> マロニー和風炒め シーフードステーキ エネルギー 412 kcal 蛋白質 23.4 g 食塩 2.6 g	<b>シルバー西京漬焼</b> <b>春巻</b> 切干大根金平 鶏野菜つみれ焼 エネルギー 327 kcal 蛋白質 18.4 g 食塩 3.2 g
11	12	13	14	15	16
<b>鶏味噌漬焼</b> <b>いかフライ</b> がんも・蓮根煮 焼きはんぺん エネルギー 419 kcal 蛋白質 27.1 g 食塩 3.7 g	<b>みぞれあんかけハンバーグ</b> <b>オムレツ</b> 蓮根金平 (カレー風味) 山芋海鮮フライ エネルギー 389 kcal 蛋白質 20.0 g 食塩 3.3 g	<b>ヒレカツ・エビフライ</b> <b>つくね巻</b> 切干大根金平 焼きはんぺん エネルギー 413 kcal 蛋白質 17.5 g 食塩 3.1 g	<b>鶏竜田揚げ</b> <b>油淋鶏ソース</b> イカ味噌漬焼 たこさつま・がんも煮 海鮮シューマイ エネルギー 492 kcal 蛋白質 21.6 g 食塩 3.9 g	<b>豚すき煮</b> <b>白身魚塩焼</b> 金平牛蒡 豆腐揚げ エネルギー 385 kcal 蛋白質 32.9 g 食塩 2.8 g	<b>チキンソテー黒酢ソースかけ</b> <b>四川しゅうまい</b> 肉野菜炒め えびカツ エネルギー 495 kcal 蛋白質 24.4 g 食塩 3.2 g
18	19	20	21	22	23
<b>ロースとんかつ</b> <b>みぞれナメ茸</b> 銀塩塩焼 マロニー中華炒め 焼きはんぺん エネルギー 377 kcal 蛋白質 19.5 g 食塩 3.3 g	<b>鶏照焼</b> <b>カレーコロッケ</b> 大根・竹輪煮 厚揚生姜焼 エネルギー 415 kcal 蛋白質 21.9 g 食塩 3.6 g	<b>鯖の味噌煮</b> <b>竹輪天ぷら</b> 軟骨入りつくね焼 ポテトカレー風味金平 厚焼玉子 エネルギー 458 kcal 蛋白質 26.9 g 食塩 2.9 g	<b>豚肉みそだれ焼</b> <b>白身魚フライ</b> いか中華麺炒め 南瓜煮 エネルギー 445 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 3.3 g	<b>黒むつ照焼</b> <b>五目炊込ごはん</b> 春巻 五目ひじき煮 照焼肉団子 エネルギー 351 kcal 蛋白質 26.7 g 食塩 3.4 g	
25	26	27	28	29	30
<b>鶏竜田揚げ</b> <b>ホック塩焼</b> 絹厚揚げ・ひき煮物 焼こんにゃく エネルギー 447 kcal 蛋白質 22.1 g 食塩 4.0 g	<b>ヒレカツ・エビフライ</b> <b>つくね焼</b> 切干大根金平 さつま揚生姜焼 エネルギー 409 kcal 蛋白質 17.4 g 食塩 2.8 g	<b>えびカツ</b> <b>豚ロース味噌だれ焼</b> マロニーカレー風味炒め がんも煮 エネルギー 361 kcal 蛋白質 29.3 g 食塩 3.1 g	<b>豚すき煮</b> <b>白身魚塩焼</b> 蓮根ごま金平 豆腐揚げ エネルギー 384 kcal 蛋白質 32.8 g 食塩 2.6 g	<b>チキンソテー</b> <b>トマト野菜ソース</b> 法蓮草玉子焼 ポテト金平 エビカツ エネルギー 313 kcal 蛋白質 24.3 g 食塩 2.8 g	<b>みぞれあんかけハンバーグ</b> <b>マカロニチーズ春巻</b> 白滝挽肉炒め ねぎ玉子 エネルギー 460 kcal 蛋白質 19.1 g 食塩 3.9 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

- ・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。

## キウイフルーツについて

果物の中でもたくさんの栄養素が含まれているキウイはスーパーフルーツとも呼ばれていて、1日に1個～2個食べれば不足しがちな栄養素を十分に補うことができます。  
キウイはビタミンCがとても多く含まれており、キウイ1個でレモン8個以上のビタミンCが含まれています。ビタミンCは免疫力をあげてくれたり、肌をきれいにしてくれるのを助けてくれたりします。また食物繊維も多く含まれていて、おなかの調子を整えてくれます。  
キウイに含まれる栄養素は熱に弱いものもあるので生のまま食べるのがおすすめです。食べすぎても大きな問題はないとされていますが、まれにアレルギーを起こしたり、腹痛などが起こる場合もあるので、適度に食べるようにしましょう。



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