

11月 ゆりランチ 献立表

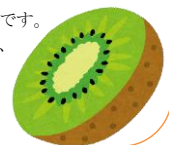
月	火	水	木	金
1				
 				
コースとんかつ 七福米入ごはん 鯖塩焼 五目ひじき煮 黒酢肉団子 エネルギー 370 kcal 蛋白質 22.3 g 食塩 4.3 g				
4 5 6 7 8				
				
えびカツ 豆腐野菜ハンバーグ マロニー和風炒め シーフードステーキ エネルギー 372 kcal 蛋白質 25.0 g 食塩 2.5 g				
11 12 13 14 15				
チキンカツ 塩ます 金平牛蒡 ねぎ玉子  エネルギー 418 kcal 蛋白質 23.7 g 食塩 2.8 g				
18 19 20 21 22				
豚肉生姜焼 五目炊込ごはん 白身魚フライ 五目ひじき煮 厚焼玉子 エネルギー 362 kcal 蛋白質 20.4 g 食塩 3.0 g				
25 26 27 28 29				
ヒレカツ 鮭塩焼 ポテト金平 厚焼玉子 エネルギー 343 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 2.9 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

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。



- ・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