

10月 あじさいランチ 献立表

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
まぐろムニエルタルタルソース チーズ入メンチカツ ウインナー玉子巻 マロニー中華炒め 和え物	赤魚西京漬焼 鶏天ぷら 厚焼玉子 五目ひじき煮 肉団子 和え物	豚肉味噌だれ焼 中華玉子 白身魚フライ すき昆布煮 サラダ	鶏唐揚中華ねぎソース えびバーグ メンマ野菜ソテー 枝豆がんも 和え物	かれい塩焼おろしポン酢 七福米入ごはん 野菜入つくね いか天ぷら 厚焼玉子 切干大根ベーコン炒煮	おまかせ 
エネルギー 505 kcal 蛋白質 29.3 g 食塩 3.5 g	エネルギー 475 kcal 蛋白質 25.1 g 食塩 2.9 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 25.7 g 食塩 3.8 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 28.2 g 食塩 4.2 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 30.2 g 食塩 3.1 g	
9	10	11	12	13	14
体育の日	豚ロースたれ焼 白身魚フライ かに焼売 たこさつま・がんも煮 サラダ	牛焼肉 あじフライ 金平牛蒡 ほうれん草ビビンバ	鮭ソテー 茄子肉挟みフライ 海鮮焼売 ポテト金平 肉団子 和え物	豚カツ玉子あんかけ いかステーキ マロニー和風炒め 和え物	おまかせ 
	エネルギー 479 kcal 蛋白質 33.6 g 食塩 4.1 g	エネルギー 416 kcal 蛋白質 30.1 g 食塩 2.2 g	エネルギー 423 kcal 蛋白質 28.0 g 食塩 2.6 g	エネルギー 419 kcal 蛋白質 26.1 g 食塩 3.1 g	
16	17	18	19	20	21
白身魚照焼 かき揚 肉団子 蓮根胡麻金平 サラダ	トマト煮込ハンバーグ えびフライ もち巾着煮 越前玉子 サラダ	鯖味噌漬焼 かにかま天ぷら 鶏つくね がんも・竹輪煮 豆腐焼売 和え物	えびカツタルタルソース チーズオムレツ ウインナー 筍・わかめ煮 和え物	鯖西京漬焼 五目炊込ごはん 春巻 厚焼玉子 ピーマンたらこソテー 肉団子	おまかせ 
エネルギー 448 kcal 蛋白質 20.9 g 食塩 3.0 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 23.6 g 食塩 3.3 g	エネルギー 515 kcal 蛋白質 28.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 406 kcal 蛋白質 18.0 g 食塩 3.2 g	エネルギー 550 kcal 蛋白質 23.9 g 食塩 1.3 g	
23	24	25	26	27	28
ぶりペッパーソテー キーマカレーコロッケ ハムソテー 五目ひじき煮 ロールキャベツマト煮	チキン竜田おろしポン酢 白身魚塩焼 金平牛蒡 和え物	豚肉生姜焼 あじフライ 野菜オムレツ すき昆布煮 筍焼売 和え物	牛丼風煮 玉子焼 黒はんぺんフライ サラダ	鯖塩焼おろしポン酢 いか天ぷら 野菜入鶏つくね 里芋・さつま煮 焼売	おまかせ 
エネルギー 526 kcal 蛋白質 28.8 g 食塩 4.3 g	エネルギー 549 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 2.8 g	エネルギー 459 kcal 蛋白質 24.9 g 食塩 4.4 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 29.1 g 食塩 2.4 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 28.7 g 食塩 3.1 g	
30	31	  			
鶏味噌漬焼 チーズクリームコロッケ 蓮根胡麻金平 かに豆腐 和え物	豆腐野菜バーグ黒酢ソース 秋刀魚竜田揚 海鮮焼売 マロニー和風炒め サラダ				
エネルギー 505 kcal 蛋白質 25.4 g 食塩 3.5 g	エネルギー 541 kcal 蛋白質 30.4 g 食塩 4.5 g				

献立表は、おかずのみの栄養素の数値を記載いたします。
ごはんのエネルギー・たんぱく質・食塩は以下の通りです。

		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 《6日(金)》	小盛	320kcal	5.7g	-
	普通	407kcal	7.2g	-
	大盛	480kcal	8.6g	-
炊込 《20日(金)》	小盛	328kcal	6.0g	1.4g
	普通	416kcal	7.6g	1.6g
	大盛	503kcal	9.2g	2.0g

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致します。

- ・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。

さつまいも

主成分はでんぷんで、加熱すると一部が糖質に変わり、甘みが増します。しかしエネルギーは米や小麦の1/3程度と低く、ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれているので、体の外も内もきれいにしてくれる、女性にうれしい野菜です。
ほかにもビタミンEやカリウム、カルシウム、マグネシウム、銅などのミネラルも比較的多く含まれています。

さつまいもごはんレシピ

材料 さつまいも 2本
米 2合
昆布、だし汁 適量
塩、酒 適量
ごま塩 少々

- ①さつまいもはよく洗い、皮付きのままさいころ大に切り、水にさらす。
- ②米を研ぎ、だし汁、酒、塩を入れてから水加減をし、昆布とさつまいもを入れて炊く。
- ③茶碗に盛りつけ、ごま塩をふる。



お料理 **武蔵野**

(協同組合武蔵野給食センター)
TELフリーダイヤル(0120)634-055
FAXフリーダイヤル(0120)634-056

HPへのアクセスは

お料理 武蔵野

検索