

# 10月 ゆりランチ 献立表

| 月<br>2   | 火<br>3   | 水<br>4   | 木<br>5   | 金<br>6  |
|--|--|--|--|---|
| <b>白身魚西京漬焼</b><br>いか天ぷら<br>だし巻玉子<br>マロニー中華炒め<br>エネルギー 366 kcal<br>蛋白質 20.3 g<br>食塩 2.7 g | <b>豆腐野菜ハンバーグ</b><br><b>鮭キャベツメンチカツ</b><br>五目ひじき煮<br>エネルギー 357 kcal<br>蛋白質 18.9 g<br>食塩 4.0 g    | <b>白身魚フライ</b><br>ハムソテー<br>焼売<br>すき昆布煮<br>エネルギー 368 kcal<br>蛋白質 17.3 g<br>食塩 3.6 g    | <b>鯖塩焼</b><br>鶏肉八幡巻<br>竹輪チーズ磯辺揚<br>メンマ野菜ソテー<br>エネルギー 388 kcal<br>蛋白質 22.4 g<br>食塩 4.0 g      | <b>ロース豚カツ</b><br><b>七福米入ごはん</b><br>オムレツ<br>切干大根ベーコン炒煮<br>エネルギー 354 kcal<br>蛋白質 13.8 g<br>食塩 2.6 g |
| 9  | 10   | 11   | 12   | 13  |
| 体育の日<br>エネルギー 361 kcal<br>蛋白質 19.1 g<br>食塩 4.0 g   | <b>豚肉味噌だれ焼</b><br><b>ほたて風味フライ</b><br>たこさつま・がんも煮<br>エネルギー 361 kcal<br>蛋白質 19.1 g<br>食塩 4.0 g    | <b>鯖ソテー</b><br><b>焼肉風コロケ</b><br>金平牛蒡<br>エネルギー 358 kcal<br>蛋白質 22.6 g<br>食塩 2.4 g     | <b>ねぎ塩チキンカツ</b><br>いわしハンバーグ<br>ポテト金平<br>エネルギー 381 kcal<br>蛋白質 16.5 g<br>食塩 2.5 g             | <b>ほっけ塩焼</b><br>野菜鶏つくね<br>かき揚<br>マロニー和風炒め<br>エネルギー 346 kcal<br>蛋白質 16.5 g<br>食塩 2.8 g             |
| 16   | 17   | 18   | 19   | 20  |
| <b>チーズハンバーグ</b><br>いかフライ<br>ウィンナー<br>蓮根胡麻金平<br>エネルギー 324 kcal<br>蛋白質 17.0 g<br>食塩 2.9 g  | <b>銀鮭塩焼</b><br>茄子肉挟みフライ<br>焼売<br>もち巾着煮<br>エネルギー 413 kcal<br>蛋白質 22.4 g<br>食塩 3.9 g             | <b>メンチカツ</b><br>チーズオムレツ<br>がんも・竹輪煮<br>エネルギー 388 kcal<br>蛋白質 16.0 g<br>食塩 3.2 g       | <b>ぶりソテー</b><br><b>えびマヨフライ</b><br>厚焼玉子<br>筍・わかめ煮<br>エネルギー 321 kcal<br>蛋白質 20.1 g<br>食塩 2.7 g | <b>鶏唐揚</b><br><b>五目炊込ごはん</b><br>菜の花玉子焼<br>ビーファンたらこソテー<br>エネルギー 446 kcal<br>蛋白質 17.5 g<br>食塩 2.8 g |
| 23   | 24   | 25   | 26   | 27  |
| <b>鶏たれ焼</b><br>はんぺんフライ<br>ウィンナー<br>五目ひじき煮<br>エネルギー 457 kcal<br>蛋白質 22.1 g<br>食塩 3.0 g    | <b>まぐろねぎ塩オイル焼</b><br><b>カルビ風メンチ</b><br>肉団子<br>金平牛蒡<br>エネルギー 366 kcal<br>蛋白質 24.6 g<br>食塩 3.0 g | <b>あじフライ</b><br>ハムソテー<br>すき昆布煮<br>エネルギー 340 kcal<br>蛋白質 18.3 g<br>食塩 2.5 g           | <b>ハンバーグ</b><br><b>えびフライ</b><br>切干大根炒め<br>エネルギー 396 kcal<br>蛋白質 18.8 g<br>食塩 2.5 g           | <b>チキンカツみぞれなめ茸</b><br>玉子焼<br>里芋・さつま煮<br>エネルギー 357 kcal<br>蛋白質 17.1 g<br>食塩 2.2 g                  |
| 30   | 31   |  |  |   |
| <b>えびカツ</b><br>チーズ入つくね焼<br>蓮根胡麻金平<br>エネルギー 402 kcal<br>蛋白質 15.1 g<br>食塩 2.9 g            | <b>豚肉味噌だれ焼</b><br><b>ほたて風味フライ</b><br>マロニー和風炒め<br>エネルギー 406 kcal<br>蛋白質 18.5 g<br>食塩 3.0 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 |
|             | 普通    | 416kcal | 7.6g |
|             | 大盛    | 503kcal | 9.2g |

最新の食品衛生管理手法を導入し安全、安心、清潔を実現した最新設備にて、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。

## 大根



大根は上の方が甘く、下にいくほど辛みが強くなります。調理法に応じて、使う部位を選びましょう。葉に近い首の部分は甘みが強く、やや固めなので、おろしやサラダに。おろすとビタミンCが減少するので、酢を加えるとよいです。

やわらかい中央部分は、おでんやふろふきなどの煮物向きです。先端付近は、辛さを活かして、薬味などに使ってみましょう。

大根の上手な茹で方苦みを残さないように下ゆでするにはコツがあります。

- ①大根は3~4センチの輪切りに。米の研ぎ汁を使用するか、ティーバッグにスプーン1杯の米を入れ、水を張った鍋に大根といっしょに入れる。
  - ②煮立ってきたら、竹串が通るまでゆっくり茹でる。
  - ③茹で上がったら水にとり、ぬめりを落とす。
- 下茹でした大根は、ぶりや豚肉といっしょに煮たり、おでんやふろふきにしたりできる。



## 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